

Индекс 73035



Приложение
к журналу
«Будь здоров!»
Индекс 79922



Будь здоров!

№11
2002

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

Из чего делают
хлеб?

В доме – грипп

Кому угрожает
инфаркт?

Пиявка
с секретом

Болезнь доктора
Паркинсона



ПОДПИСКА ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

На журнал «Будь здоров!»
и приложение «60 лет — не возраст»
можно подписаться по одному из трех каталогов.



Каталог «Роспечать» —
тот самый, которым наши подписчики
пользовались всегда. Индексы привычны
для наших постоянных читателей:
на «Будь здоров!» — 73035,
на «60 лет — не возраст» — 79922.



По каталогу «Почта России» подписку ведет
«Межрегиональное Агентство Подписки» (МАП).
Оно обслуживает разные регионы, но на Москву
сфера деятельности МАП не распространяется.
Поэтому в московских почтовых отделениях этого
каталога нет. Для каждого региона выпускается
свой каталог. Индексы:
на «Будь здоров!» — 99555,
на «60 лет — не возраст» — 99556.



Объединенный каталог «Пресса России», 1-й том.
Подписавшись по этому каталогу, вы будете
получать журналы в руки в виде ценной
бандероли. Естественно, за эти услуги почта берет
дополнительную плату. Этот способ подписки —
самый дорогой. Индексы:
на «Будь здоров!» — 44780,
на «60 лет — не возраст» — 44785.

Москвичи могут подписаться на наш журнал
и приложение в редакции по адресу:
Уральская ул., д. 5а (магазин «Видеомаркет»), м. «Щелковская».

Стоимость полугодовой подписки:
«Будь здоров!» — 66 рублей (6 выпусков);
«60 лет — не возраст» — 19 рублей (2 выпуска).
Получение — в редакции.

Ежемесячный журнал
№11 (113), ноябрь, 2002 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Зам. директора
Ян Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Николай Амосов
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Зотова

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Фото на обложке
Льва Шерстенникова
и В.Школьного

© «Будь здоров!», 2002 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ТАТЬЯНА СЛАВСКАЯ Я, мне, мною, обо мне...	3
АЛЛА КАТИНА Кому угрожает инфаркт?	5
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА До и после болезни	11
СВЕТЛАНА ВАЛХАР Как уберечься от гриппа	16
ДМИТРИЙ МАКУНИН В доме — грипп	19
НАТАЛЬЯ ФОГЕЛЬ Лук-целитель	22
ВЛАДИМИР ТЮРНИКОВ Болезнь, которой болел Паркинсон	27
ЕЛЕНА СОТНИКОВА Цитамины омолаживают клетки	32
ЕЛЕНА РУДЕРМАН Можно ли победить время?	37
МАРГАРИТА НЕСНОВА Уникальные целители	39
НАТАЛЬЯ ПОЛОСИНА Превращения кофеина	42
ДИН ХОКСИ Переел или недоел?	46
ТАТЬЯНА РЫМАРЕНКО У меня нет аппетита	49

Адрес редакции:

105005 Москва,
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60

265-49-43

Факс: 267-34-60

Телефон для рекламы:

265-50-92

Наши банковские

реквизиты:

расчетный счет

№40702810200000000153

в "АГР-Банк" (ОАО),

г. Москва

БИК 044552632

корр. счет

№30101810400000000632

ИНН 7729081593

Электронная почта:

budzdorov@msk.tsi.ru

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.

Ссылка на источник
обязательна.

БОРИС ШЕВРЫГИН

Целебные корни зимой52

Поможем друг другу55

Консультация специалиста58

ТАТЬЯНА СЕСЁЛКИНА

Пиявка с секретом60

Свет, восстанавливающий зрение65

МАЙКЛ КРОМ

Не слышать, а слушать66

ТАТЬЯНА СЛАВСКАЯ

Хочу быть красивой69

КАЛЛАН ПИНКНИ

15 минут для красоты и здоровья73

Без подробностей79

ВЛАДИМИР КРЕСЛАВСКИЙ

Из чего делают хлеб?80

Коэффициент эрудиции83

ОЛЕГ ГРИБКОВ

В ожидании чуда84

ВИКТОР АХЛОМОВ

Черный квадрат88

Заканчивается подписка на I полугодие 2003 г.

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**

и на приложение **"60 лет — не возраст"**

можно во всех почтовых отделениях страны

У нас самая низкая подписная цена

среди журналов России,

посвященных проблемам здоровья

Татьяна Славская

ЧЕЛОВЕК

Я, МНЕ, МНОЮ, ОБО МНЕ...

Я хорошо знаю эту женщину. Ее постоянно что-нибудь огорчает. То платье ей испачкали, то обругали ни за что. Ее задевает неуместное замечание, грубое или даже просто резкое слово. Все это постоянно портит ей настроение, мешает жить.

Иногда я спорю с ней.

— Ну что это такое? — возмущается она. — Вошла в автобус в белоснежном платье, а вышла с безобразным пятном. Кто-то ехал с грязной сумкой, а у меня настроение испорчено на весь день...

— Зачем же портить себе настроение? — возражаю я. — Не лучше ли отнестись к этому, как к мелочи, не стоящей огорчения? И пошутить: "Пусть это бу-



Фото Лява Шерстеникова

дет самое большое горе в моей жизни". Можно подойти к ситуации конструктивно — например, поменять или одежду, или вид транспорта. Во всяком случае, в часы "пик" не ездить в автобусе в белоснежном наряде. Кстати, у твоего попутчика тоже есть причины для огорчения: ему приходится тащить на себе эту сумку и ставить ее, такую тяжелую, на грязный асфальт.

— Сухая ветка в парке оцарапала мне лоб и чуть не выколола глаз, — жалуется она.

— Кто же в этом виноват? Даже витая в облаках, неплохо время от времени обращать внимание на то, что происходит вокруг. Тогда успеешь не только увернуться от сухой ветки, но и обломить ее, чтобы не поранились другие. Ну а если она уже оцарапала лоб — мудро рассуди: могло быть хуже. Да еще и порадуйся: повезло, что глаз не пострадал. Можно сделать и весьма оптимистичный вывод: все-таки судьба меня бережет...

— Кто это положил такой несуразный коврик у подъезда, о который я все время спотыкаюсь? — вопрошает она.

— Во-первых, какая разница, кто его положил, если не собираешься выяснять с ним отношения, — говорю я. — Во-вторых, человек, который принес его сюда, проявил забо-

ту о других. А в-третьих, если коврик оказался несуразным, можно принести свой, более удобный. Или просто отодвинуть этот чуть в сторону.

— Не выношу грубость, неуместные замечания, — заявляет она.

— Что ж, бывает и такое, — вынуждена признать я. — Но совершенно не обязательно прокручивать в голове возражения тому, кто и обидеть-то тебя не помышлял. Скорее всего, он давно забыл и о тебе, и о своих словах. Не стоило и обращать внимания на его реплику. Ну а если она так ранит, не лучше ли отшутиться? Можно повергнуть "обидчика" в полную растерянность, обрушив на него поток... благодарности: "Спасибо! Я и не подозревала в себе таких качеств. Вы открыли мне глаза".

Не сухая ветка и не грязная сумка, не чужое слово и не коврик задевают, мешают, портят настроение, отравляют жизнь. Мешает неадекватная реакция на все это.

Из любой ситуации всегда есть множество выходов, любой контакт может быть прерван или продолжен множеством самых разнообразных способов. Несколько фраз, которыми перебросились в автобусе случайные попутчики, могут привести и к скандалу, и... к многолетней дружбе.

Вот так я нередко разговариваю с одной моей очень хорошей знакомой. Я даже могу назвать ее имя — Татьяна Славская. Да-да, она — это я. Такие разговоры я веду сама с собой. Этаким получается диалог-монолог. И вы знаете, помогает. Так почему бы и вам не поговорить иногда с таким умным человеком, как вы сами?

Алла Катина

СИМПТОМЫ

Кому угрожает инфаркт?

Шестидесятилетний мужчина в метро почувствовал резкую боль в области груди. Никогда до этого он не жаловался ни на сердце, ни на давление, был моложав, подтянут, спортивен. Не понимая, что случилось, он опустил-ся на скамью, инстинктивно прижав руку к сердцу и судорожно пытаюсь вдохнуть. По счастью, мимо проходил человек, которому были знакомы симптомы сердечного приступа. Он расстегнул пострадавшему ворот рубашки и положил ему под язык таблетку нитроглицерина. Через

несколько минут по платформе уже спешила медсестра, а еще через полчаса больного доставили в реанимационное отделение больницы с диагнозом "инфаркт миокарда". Помощь была оказана вовремя, и вот уже двадцать лет дефект сердца, оставшийся в виде рубца на миокарде, никак не проявляется. Как говорят врачи, организму удалось компенсировать нарушение.

Другой мужчина, 50 лет, собиравшийся в санаторий и пришел к тера-



певту оформить курортную карту. Все необходимые обследования были уже сделаны, оставалось расшифровать электрокардиограмму сердца. Предвкушая предстоящий отдых, в прекрасном настроении он сидел в коридоре, как вдруг увидел, что к нему спешит врач. "Вы только не волнуйтесь, — проговорил кардиолог взволнованно, — и пожалуйста, не двигайтесь! У вас неважная кардиограмма. Сейчас приедет "скорая" и отвезет вас в больницу".

Отдых пришлось отменить из-за инфаркта, который развивался бессимптомно.

Женщина, недавно вышедшая на пенсию, с утра чувствовала недомогание. Болела спина, было тяжело дышать. Она приписывала свое неважное самочувствие переживаниям, которые пришлось испытать накануне. Как раз в это время у нее гостила дальняя родственница, врач. Померили давление, оно оказалось ниже, чем обычно. "Не нервничайте, полежите", — посоветовала врач, не догадавшись послушать сердце. Но лучше не становилось. А вечером того же дня "скорая" отвезла женщину в больницу. Диагноз — "обширный инфаркт миокарда". Ее еле удалось спасти.

Все три ситуации — не выдуманные. И во всех трех случаях были причины для тяжелого поражения сердца.

Шестидесятилетний мужчина был художником. За несколько дней до происшествия открылась его первая персональная выставка. Он ждал этого события всю жизнь и, конечно, пережил счастливые мгновения. Но это был стресс. Ганс Селье, основоположник теории стресса, считал, что сильные потрясения, даже радостные, таят в себе не меньшую опасность, чем взрыв негативных эмоций.

Пятидесятилетний мужчина руководил большим производством, испытывал большие перегрузки на работе, а вечерами позволял себе "разрядку" — обильную еду и умеренные дозы спиртного. Мало двигался, курил по пачке в день, набрал лишний вес и никогда не проверял состояние сердца.

В третьем случае инфаркт был

спровоцирован резким изменением стиля жизни. На работе женщина чувствовала себя нужной, старалась быть в форме. Когда пришлось выйти на пенсию, ей показалось, что жизнь опустела. К этому добавились семейные неурядицы, и стресс, испытанный накануне, сыграл роковую роль.

Чтобы не допустить подобных ситуаций, надо прежде всего знать, на что и как реагирует наше сердце, и уметь контролировать его реакции, "слышать его сигналы". Особенно это важно для людей, перешагнувших пятидесятилетний рубеж.

Сердце и сосуды стареют вместе с нами. Со временем эластичность кровеносных сосудов уменьшается, их русло сужается. После 40 лет сердце постепенно начинает терять свою силу. Например, после стресса ему требуется больше времени для восстановления нормального ритма. Но это обычно не оказывает существенного влияния на организм. Большинство людей могут прожить до 80 лет без каких-либо проблем с сердцем, если, конечно, у них нет провоцирующих факторов (атеросклероза, диабета и т.д.).

После 50 риск инфаркта увеличивается, но сердечный приступ может случиться в любом возрасте. Поэтому боль за грудиной должна вас встревожить независимо от того, сколько вам лет.

Инфаркт возникает в результате полной блокады коронарной артерии кровяным сгустком (тромбом). Эта блокада приводит к острому обескровливанию участка мышцы сердца. Из-за этого он не получает достаточного количества кислорода

и питательных веществ. В результате часть сердечной мышцы повреждается или погибает.

Инфаркт, к сожалению, довольно распространенное заболевание. Но удивительно, как мало людей знают его характерные симптомы. Многие думают, что сердечная боль — обязательно острая, кинжальная и что она появляется в левой стороне груди, в то время как типичная боль при инфаркте носит давящий характер и локализуется за грудиной, реже в области сердца.

Основной симптом инфаркта — длительный приступ интенсивной боли в груди. Ее можно охарактеризовать как раздирающую, сжимающую, нестерпимую. Приступ боли может длиться несколько часов, иногда сутки.

К другим признакам инфаркта относятся:

- ♦ боль, отдающая в левую руку, левую лопатку, левое или правое плечо, на внутреннюю поверхность левой руки, в мизинец и безымянный палец левой руки, челюсть;

- ♦ резкая слабость или головокружение;

- ♦ холодный пот;

- ♦ одышка, перебои в области сердца, усиленное сердцебиение;

- ♦ падение артериального давления;

- ♦ иногда тошнота, рвота, ощущение комка в горле, потливость, общее недомогание;

- ♦ кашель;

- ♦ расстройство желудка;

- ♦ чувство надвигающейся катастрофы.

Во время сердечного приступа

человек испытывает беспокойство, не находит себе места, нервно ходит по комнате, иногда у него появляется страх смерти. Он бледен, слаб, дышит с трудом, покрывается холодным потом и обычно очень испуган.

Картина инфаркта меняется в зависимости от индивидуальной чувствительности к боли, от глубины и

Если вы ответите "да" на один из следующих вопросов, то вам следует внимательнее относиться к своему сердцу.

1. Были ли в вашей семье тяжелые сердечные заболевания?
2. Курите ли вы?
3. Страдаете ли вы гипертонией или диабетом?
4. Есть ли у вас избыточный вес?
5. Достаточно ли вы физически активны?
6. Превышает ли у вас уровень холестерина 200 мг%?

места повреждения в сердце. Инфаркт может развиваться и не по классической схеме, а в так называемой атипичной форме. Например, вместо болевого приступа внезапно нарушается ритм сердца, или так же внезапно появляется одышка, или возникают боли в верхней части живота, сопровождающиеся тошнотой, рвотой, нарушением стула. Может наблюдаться даже потеря сознания.

Бывает, что инфаркт протекает без каких бы то ни было симптомов, "молча", как это случилось с пятидесятилетним мужчиной, собравшимся в санаторий. Человек инфаркта не замечает и способен пережить его без лечения. Однако такие "мягкие" сердечные атаки, которым часто не придают значе-

ния, тоже представляют опасность. Накапливаясь, мелкоочаговые инфаркты могут привести к очень серьезным последствиям.

Однако не всякая боль в грудной клетке означает надвигающийся сердечный приступ. Чтобы не беспокоиться понапрасну, американский врач Брюс К. Лоуэлл предлагает ответить на вопросы, которые помогут определить, действительно ли появившиеся симптомы связаны с нарушением в работе сердца:

1. Боль возникает в центре груди, спины или слева? (сердце);

Боль перемещается в челюсть или в руку? (сердце);

2. Боль появилась после еды или физической нагрузки? (сердце);

3. Боль длится несколько секунд? (не сердце);

Более 10 минут? (сердце);

4. Внезапно появился кашель, одышка? (сердце или легкие);

5. Усилилось потоотделение? (сердце или спазм пищевода);

6. Боль обостряется при движении, при вдохе? (невралгия);

7. Боль ощущается в небольшой области груди? (грудные мышцы);

По всей грудной клетке? (сердце или легкие);

8. Боль жгучая, острая? (проблемы желудочно-кишечного тракта);

Боль давящая? (сердце);

9. Появилась отрыжка? (проблемы желудочно-кишечного тракта или сердце);

10. Участилось сердцебиение? (желудочно-кишечный тракт или сердце);

11. Появилось чувство, что со мной происходит что-то серьезное? (сердце).

Часто бывают наложения симп-

томов, которые можно истолковать по-разному, и надо быть очень внимательным, чтобы не пропустить начало инфаркта, предостерегает Брюс Лоуэлл. Например, если у вас сильное сердцебиение наряду с потоотделением, отрыжкой и тяжестью в грудной клетке, то проблема, по-видимому, в сердце. Но если у вас кроме отрыжки и сильного сердцебиения нет других симптомов, причина может быть как в сердце, так и в скоплении газов в желудке.

Внимательно надо отнестись к таким симптомам, как тяжесть в грудной клетке, боль, перемещающаяся в челюсть и вниз по левой руке, обильное потоотделение. Если у вас один из этих симптомов, причина, возможно, не так уж серьезна. Сильное потоотделение может быть результатом тревожного состояния или испуга, а боль, распространяющаяся по левой руке, может быть вызвана ущемлением нерва в шее. Но если симптомы проявились одновременно, это классический признак сердечного приступа.

Инфаркт миокарда чаще всего развивается на фоне ишемической болезни сердца, в частности атеросклеротического поражения коронарных сосудов и стенокардии. Но он может настичь и тех, у кого раньше симптомов ишемической болезни сердца не было. В большинстве случаев он начинается при выраженной физической и психоэмоциональной нагрузке. Но иногда возникает без видимой причины.

К инфаркту может привести длительный приступ стенокардии. В отличие от стенокардии боль при инфаркте не исчезает при повторном приеме нитроглицерина. Поэтому боль за грудиной, не снижающаяся

после приема нитроглицерина, — серьезный сигнал. Однако, несмотря на то что нитроглицерин не устраняет боли, повторное его применение целесообразно: он расширяет коронарные сосуды сердца и тем самым облегчает его работу. Это может уменьшить зону инфаркта. Заметное облегчение приносят и отвлекающие средства: горчичник на область сердца и грудины, грелки к ногам, согревание кистей рук.

Как уже говорилось, существуют факторы риска инфаркта (гипертония, стресс и т.д.)

Каков механизм их неблагоприятного воздействия на сердце?

Гипертония — возрастает сопротивление сосудов, и сердцу труднее прокачивать кровь.

Курение — сужаются артерии и уменьшается кровоснабжение сердечной мышцы, повышается риск развития атеросклероза.

Стресс — увеличивается потребность сердца в дополнительном кровоснабжении.

Неправильное питание — высокое содержание в питании насыщенных жиров способствует развитию атеросклероза.

Недостаток физической нагрузки — отсутствие умеренных регулярных упражнений мешает формированию коллатерального кровоснабжения, то есть системы мелких сосудов, дополнитель-

но питающих сердце, повышается вероятность атеросклероза.

Какие же люди в большей степени подвержены инфаркту миокарда? Психолог Александр Иванов предлагает типичные портреты возможных инфарктников — психологический и физиологический.

По его мнению, к инфаркту предрасположены люди с темпераментом холерика или сангвиника, отличающиеся остро развитым чувством ответственности или крайним честолюбием, жаждущие добиться цели, не считаясь ни с какими препятствиями. Они стремятся выполнить как можно больше работы в предельно сжатые сроки, берутся за несколько дел одновременно и поэтому всегда озабочены тем, что им не хватает времени. Для них характерны стремление к лидерству, деятельность на "износ" при максимальном напряжении духовных и

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

Вкусное лечение

Английские ученые обнаружили, что мед так же полезен при сердечных заболеваниях, как и некоторые фрукты и овощи. Они провели исследование среди мужчин от 18 до 68 лет. Мужчины принимали по 4 столовые ложки меда в день, и это значительно улучшило состав их крови. Это объясняется тем, что мед содержит много антиоксидантов — веществ, защищающих клетки от повреждения. Выяснилось, что по количеству антиоксидантов мед сходен со шпинатом и превосходит яблоки, апельсины и клубнику. Как и они, мед оказывает защитное влияние на сосуды. Сейчас ученые выясняют, может ли мед замедлить образование холестериновых бляшек внутри сосудов.

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

физических сил. Они также крайне нетерпеливы — ожидание их возбуждает и раздражает одновременно. К тому же такие люди не умеют отдыхать. Как правило, это сверхобщительные люди с решительными манерами, переоценивающие свои возможности, эмоционально несдержанные и непостоянные. У них живая мимика, темпераментная жестикация, громкая речь.

Но опасность инфаркта может подстерегать и меланхоликов, и флегматиков, если они резко меняют привычный образ жизни на более активный, если они решают все силы положить на реализацию поставленной цели и проявляют при этом нервозность, категоричность, неправданную прямолинейность, чрезмерную настойчивость.

Физиологический портрет людей, "стремящихся" к инфаркту, выглядит, по Иванову, таким образом. Это, в первую очередь, курильщики. У любителей сигарет шанс получить сердечный приступ в 3-4 раза больше, чем у некурящих, причем этот риск возрастает пропорционально количеству выкуриваемых сигарет. При сочетании курения с повышенным артериальным давлением он становится еще выше. Но самый высокий риск у тех, кто курит, неправильно питается и к тому же злоупотребляет алкоголем и кофе.

Неумеренное употребление алкоголя вызывает стойкое повышение артериального давления, что приводит к сердечной аритмии. А крепкий кофе способствует усиленному выбросу в кровь катехоламинов, повышающих потребность сердечной мышцы в кислороде. Поэтому у человека с атеросклерозом ко-

ронарных артерий кофе может вызвать или усугубить недостаточность коронарного кровотока, что проявляется приступом стенокардии.

Любовь к соли и сахару тоже опасна для сердца. Употребление более 5 г соли в сутки способствует повышению уровня артериального давления, а большое количество сахара в питании приводит не только к ожирению и атеросклерозу, но и к диабету. Так же вредно и пристрастие к слишком жирной пище. Словом, любые излишества — это своеобразный вексель на старость, по которому приходится платить со все возрастающими процентами.

Инфаркт миокарда часто наступает у больных атеросклерозом и стенокардией, особенно пожилых, при резкой смене климатических поясов — после возвращения из отпуска или длительной командировки. Это объясняется срывом адаптационных возможностей организма. Неблагоприятны для сердца и приводящие к немедленному стрессу сильные звуки или шум — промышленные, транспортные, даже музыкальные. Они способны моментально резко повысить артериальное давление. Сердце реагирует и на влажность воздуха, особенно выше 90% и ниже 50%. Это одна из причин того, что на зиму и весну приходится большее количество инфарктов.

Заканчивая разговор о факторах риска инфаркта, надо сказать, что все они неравнозначны. И даже если они у вас есть, это вовсе не означает, что инфаркт неизбежен. Изменить ситуацию в ваших силах. Побойтесь о своем сердце, не дожидаясь беды.

Валентина Ефимова

ЛЕЧЕНИЕ

До и после болезни

Как-то я разговорила с одной женщиной. Она рассказала мне, что недавно потеряла мать. Смерть была внезапной и произошла из-за разрыва сосуда головного мозга.

— Ни мама, ни я не знали, что у нее аневризма сосуда, — объясняла она. — Врачи в поликлинике считали, что у мамы артериальная гипертония и, естественно, лечили ее от гипертонии. Те таблетки, которые ей назначили, не помогали. Ее все время мучили сильные головные боли.

— А доплерографию ей разве не делали? — удивилась я.

— Я даже не знаю, что это такое. В нашей районной поликлинике такое обследование не проводят, — ответила моя собеседница. — Там врачей не хватает, чуть ли не два часа надо сидеть, чтобы к ним попасть. А зайдешь на прием, быстренько выпишут рецепт — и до свидания.

— Ну а в другую поликлинику не пробовали обратиться?

— А толку-то? — безнадежно махнула она рукой.

Действительно, районные поликлиники обычно не располагают современной медицинской аппарату-



рой. А в хорошо оснащенных центрах лечебно-диагностические услуги стоят, как правило, недешево. Поэтому многие предпочитают лечиться самостоятельно, иногда даже точно не зная своего диагноза. Порой это приводит к тяжелым и даже трагическим последствиям, как это произошло в семье моей случайной собеседницы. А ведь аневризма (расширение или выпячивание участка кровеносного сосуда) сейчас легко определяется с помощью современных приборов. И если в районной поликлинике нет хорошей диагностической аппаратуры, нужно добиваться направления в специализированное учреждение. В конце концов, чтобы выяснить причину своих недугов, можно пройти и платное обследование. Но надо знать, куда обратиться за помощью.

Все это навело меня на мысль рассказать читателям о том, какими современными диагностическими обследованиями они могли бы воспользоваться, чтобы не допустить опасного развития болезней. Разумеется, меня прежде всего интересовали те медицинские учреждения, которые были бы наиболее доступны нашим читателям. Поиск привел меня в поликлинику восстановительного лечения №7 управления здравоохранения Центрального административного округа Москвы. Здесь используется современная аппаратура, позволяющая точно поставить диагноз и вовремя начать профилактическое лечение, то есть не допустить развития болезни. Кроме того, в этой поликлинике принимают на реабилитацию пациентов с неврологическими заболеваниями, в том числе тех, кто стал

инвалидом после инсульта, инфаркта, тяжелой травмы или операции. Таким больным особенно трудно получить квалифицированную медицинскую помощь.

Можно сказать, что больных здесь наблюдают до и после болезни.

Поймали инсульт за хвост

Главный врач поликлиники кандидат медицинских наук Татьяна Тимофеевна Батышева, отвечая на мой вопрос об аневризме, подтвердила, что проводимые у них обследования действительно выявляют такую врожденную аномалию развития сосудов. После этого больному дают необходимые рекомендации или направляют на хирургическое лечение. Это помогает избежать разрыва сосуда.

— Но основные наши заботы связаны с профилактикой инсульта и лечением его последствий, — сказала Татьяна Тимофеевна. — Мы принимаем тех, у кого есть основания опасаться инсульта, и тех, кто уже перенес это заболевание, по направлению районных поликлиник города. Кстати, по постановлению Минздрава такие учреждения должны работать во всех областных и краевых центрах. В них направляют жителей данного региона. У кого нет направления, может воспользоваться лечебно-диагностическими возможностями за установленную плату. На таких же основаниях можно посещать и нашу поликлинику. Разумеется, при себе надо иметь паспорт и полис медицинского страхования.

К сожалению, число инсультов в последние годы растет. И что самое

печальное, эта болезнь молодеет, — продолжила свой рассказ Татьяна Тимофеевна. — А инсульт — это длительная инвалидность, большие расходы на лечение. Поэтому очень важно вовремя принять необходимые меры для его предупреждения.

В поликлинике №7 действует кабинет доврачебного приема. Посетив его, можно узнать, есть ли у вас склонность к инсульту. Попавших в группу риска направляют на дальнейшее обследование.

Допплерография (УЗИ сосудов головного мозга) позволяет обследовать сосуды в нескольких режимах, в том числе прицельно рассмотреть пораженный участок сосуда. *Эхоэнцефалография* помогает определить характер острых сосудистых нарушений, отличить ишемическую атаку от онкологического заболевания мозга. На основании этих обследований врачи делают выводы о состоянии мозговой ткани и сосудов и возможности наступления инсульта.

Вот история одного пациента поликлиники. У Сергея Николаевича была гипертония, возникновению которой способствовали лишний вес и работа, связанная со стрессами. К тому же он мало двигался. Так что по всем показаниям Сергей Николаевич был предрасположен к инсульту. Однажды он позвонил своему лечащему врачу прямо с работы и пожаловался на внезапно возникшее сильное головокружение. Врач попросила его немедленно приехать. Уже во время обследования сосудов головного мозга у Сергея Николаевича возник дефицит кровоснабжения в области позвоночных артерий, то есть начал развиваться инсульт. Ему тут же через ка-

пельницу ввели необходимые лекарства и направили в больницу, где он прошел курс профилактического лечения. Таким образом, врачи, как выразилась Татьяна Тимофеевна, "поймали инсульт за хвост".

После выписки из больницы Сергей Николаевич почувствовал себя гораздо лучше, но его продолжали беспокоить головные боли. И тогда ему предложили пройти в поликлинике курс гирудотерапии. Повторное обследование сосудов головного мозга показало, что лечение пиявками дало очень хороший результат.

Что такое биомеханика движений

От Татьяны Тимофеевны я узнала о таком любопытном случае. При обследовании студенческой мужской волейбольной команды выяснилось, что у всех ребят... одинаковые травмы живота. Оказалось, что тренер придерживался неправильной методики, из-за чего спортсмены, отрабатывая приемы, выполняли движения, опасные для здоровья.

Меня заинтересовало, как же врачи узнали об этом. Главный врач объяснила мне, что в поликлинике есть уникальное оборудование (его, к слову, изобрели московские инженеры), которое помогает провести точный анализ состояния опорно-двигательного аппарата.

Обследование в кабинете биомеханики движений проводится так: на стопы, суставы и мышцы ног устанавливаются очень точные датчики, которые регистрируют характер движений, совершаемых человеком.

Это обследование позволяет выявить локализацию и степень нарушений движения мышц и суставов больных в результате перенесенных заболеваний, например того же инсульта. Оно помогает уточнить и неясные патологии болезни опорно-двигательной системы.

Мне рассказали об одном интересном случае. Сорокалетнего мужчину долгое время беспокоили боли в пояснице, которые отдавали в правую ногу. Назначенная физиотерапия облегчения не приносила. Проведенная позже компьютерная томография показала, что у него грыжи на двух дисках поясничного отдела позвоночника. С этим диагнозом его и направили в поликлинику восстановительного лечения.

Осматривая больного, Татьяна Тимофеевна, опытный невролог, заметила, что неврологического дефицита в области грыж нет, а значит, причины заболевания могут быть другими. Его обследовали в кабинете биомеханики движений и обнаружили, что правый тазобедренный сустав в движении почти не участвует. Это было связано с асептическим некрозом сустава. После беседы с пациентом выяснилось, что его отец страдал туберкулезом и у него самого не раз бывали высокие туберкулиновые пробы. Врачам стало ясно, что в организме больного с ранних лет жила туберкулезная палочка, которая оживилась через многие годы. Его направили в туберкулезный диспансер, и, пролежившись там, он, наконец, забыл о боли в пояснице.

Для оценки состояния опорно-двигательного аппарата в поликлинике применяют метод *компьютерной ортоспондилографии*. Это экс-

пресс-диагностика, позволяющая за пять минут установить характер искривлений позвоночника и перекоса таза. Все асимметрии в длине ног, подъеме плеч, выступе лопаток, рисунке ягодичных складок фиксируются и затем обрабатываются на компьютере в нескольких проекциях. На полученном в результате объемном изображении — «топографической карте» тела — хорошо видны все искривления в виде выступов и впадин. Эта схема служит наглядным руководством для массажистов, мануальных терапевтов, врачей ЛФК, к которым можно обратиться для коррекции состояния мышц и позвоночника, — данные ортоспондилографии четко показывают, какие мышцы нуждаются в более интенсивной нагрузке, а какие, наоборот, надо щадить.

Есть еще такая методика, как *плантография*, или, проще, *экспресс-фотография стоп*. Эта процедура выявляет заболевания стоп и характер плоскостопия.

А с помощью обследования на *стабилографе* можно оценить состояние вестибулярного аппарата.

Как избежать болезни

О возможностях лечебно-диагностической помощи, предоставляемой в восстановительной поликлинике, можно было бы рассказать еще много интересного. Например, о нейросоциальной реабилитации. Работающие в этом отделении психологи и логопеды на основе компьютерного тестирования подбирают индивидуальные приемы восстановления психологического равновесия и нарушения речи больных,

перенесших инсульт. Можно было бы описать, как с помощью электромиостимуляции восстанавливают функцию парализованных мышц, а посредством рефлексотерапии и мягких приемов мануальной терапии, в том числе кинезиотерапии и остеопатии, снимают мышечный гипертонус, который, как и паралич, нередко бывает следствием инсульта.

Но мне хотелось больше узнать о том, как избежать острых сосудистых нарушений, на которые особенно часто жалуются читатели. Поэтому я спросила Татьяну Тимофеевну, может ли она дать какие-то новые рекомендации нашим читателям по профилактике этих тяжелых состояний. Первое, что я услышала от доктора Батышевой, — слова о необходимости дозированных физических нагрузок. Они очень полезны и при гипертонии, и при ишемической болезни сердца.

— Если сосуды нездоровы, то сокращением мышц и движением суставов вы помогаете работать сердцу. Движение улучшает состояние капиллярной сети, восстанавливает ее и даже способствует созданию новых капилляров, — объяснила она.

Но надо учитывать некоторые особенности. При предрасположенности к инсульту после пробуждения нельзя быстро вставать и сразу делать зарядку, считает Татьяна Тимофеевна. Сначала нужно хорошенько потянуться, подвигать руками и ногами, после этого плавно подняться и приступить к упражнениям. А при артериальной гипертонии не

следует резко наклоняться и опускать голову.

Во время утренней гимнастики прислушайтесь к своим ощущениям: не возникает ли при выполнении упражнений слабость? Если это так, то, значит, ранняя нагрузка противоречит вашим биоритмам. В этом случае физкультурой лучше заняться попозже. Следите за тем, чтобы во время занятий не появлялась одышка. При сосудистых нарушениях лучше отказаться от тех упражнений, которые связаны с задержкой дыхания, приводящей к повышению внутрибрюшного давления (например, подъем штанги). А вот настольный теннис, езда на велосипеде, лыжи, плавание принесут несомненную пользу. Правда, при плавании надо соблюдать одно условие: если сосуды не в порядке, нельзя резко входить в воду, так как перепады температур неблагоприятно влияют на них.

Отправляясь на работу, выйдите пораньше и пройдите пешком, так подбирая темп, чтобы получать максимум удовольствия от ходьбы. Ходьба прекрасно тренирует сердечно-сосудистую систему. К тому же она не требует особых условий, особой одежды и обуви и, кроме того, улучшает эмоциональное состояние.

— Если соблюдать разумный двигательный режим и сохранять положительный психологический настрой, — подвела итог нашему разговору Татьяна Тимофеевна, — к новым медицинским технологиям надо будет прибегать только для профилактики.

Поликлиника восстановительного лечения №7

☎ (095) 261-33-93

Как уберечься от гриппа



— У Владимира Петровича воспаление легких...
— Виктор вечно с платком — у него гайморит...
— Ох, мой малыш чуть что, сразу на уши жалуется — бесконечные отиты...
А если вспомнить, с чего все началось? С несерьезного отношения к лечению гриппа. Кто-то недолечился и вышел на работу с насморком или кашлем, а иной и вовсе не прилег — перенес болезнь на ногах.

Как известно, грипп — это острое вирусное инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Вирусы гриппа подразделяются на три типа: А, В и С. Биологические свойства вируса гриппа (особенно типа А) изменчивы. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Чтобы избежать заболевания гриппом, надо укреплять защитные (иммунные) силы организма. Благодаря иммунитету организм способен противостоять любому неблагоприятному внешнему воздействию. Наша «индивидуальная охрана» борется с враждебными антигенами — чуждыми для организма вещества-

ми, вызывающими образование антител, нейтрализующих вредное действие антигенов. Поэтому иммунитет нуждается в нашей поддержке.

Однако далеко не всегда мы ему помогаем — используем большое количество концентрированных, рафинированных продуктов с добавлением консервантов и красителей, мало употребляем простой натуральной пищи, содержащей витамины, минеральные и другие полезные вещества. Не отказываем себе в удовольствии выкурить лишнюю сигарету или выпить лишнюю рюмку вина. Сильно подрывают иммунитет и стрессы, которых у каждого хоть отбавляй. Стремясь побыстрее поправиться и не разбираясь толком ни в действии, ни в дозах, пьем антибиотики, которые в равной степени угнетают и инфекцию, и наш иммунитет. Не проходит бесследно и чрезмерное употребление гормональных средств, снотворных, транквилизаторов, частые рентгеновские облучения.

Излюбленное место размножения вирусов респираторной группы, в том числе и гриппа, — эпителиальные клетки слизистых оболочек ушей, горла, носа и его придаточных пазух. Так что верхние дыхательные пути являются входными воротами для всевозможных инфекций. На слизистых оболочках носа и носоглотки задерживается до 80% пыли, грязи, а также вирусы и бактерии, содержащиеся в воздухе. Здоровая слизистая оболочка выделяет до 0,5 л слизи, способной нейтрализовать вирусы и бактерии. Но если мы плохо ухаживаем за ней, болезни не избежать.

Профессор Алла Алексеевна Уманская рекомендует ежедневно

для профилактики респираторных заболеваний промывать нос специальными фитонцидными растворами. Это должно быть таким же привычным действием, как ежедневное мытье рук и принятие душа. Также полезно смазывать полость носа мылом.

Итак, утром и перед сном, выходя на улицу и после возвращения домой, следует проводить следующие процедуры: намылить пальцы мылом и смазать передние отделы носа, потом как следует прочихаться или высморкаться. После этого нужно промыть носоглотку (глаза и уши) одним из фитонцидных растворов. Раствор предназначен для разового применения, и хранить его не рекомендуется. Поэтому готовят его утром сразу для всех членов семьи (только пипетки должны быть индивидуальными).

Фитонцидный луковый раствор.

Для приготовления одной порции раствора нужно взять 1 ч. ложку мелко нарезанного лука и смешать с 4 ст. ложками кипяченой охлажденной воды или спитого чая бледно-желтого цвета. Настаивать 10 минут, процедить через марлю, добавить немного сахара (если нет аллергии на мед, то лучше добавить его), размешать.

Если вы предпочитаете чуть соленоватый вкус, то вместо сахара в 4 ст. ложках воды можно растворить несколько крупинок соли крупного помола (известно, что вирус перестает размножаться в соленой среде).

Чтобы проверить, годится ли приготовленный раствор маленьким детям, нужно капнуть себе одну капельку в уголок глаза. Если сильного жжения нет, то раствор подойдет и малышам. Если же есть,

то можно добавить еще 1 ст. ложку воды.

В период эпидемии гриппа, и особенно уже в случае заболевания, промывание носа фитонцидным раствором нужно проводить как можно чаще, желательно — каждые два часа.

Фитонцидное масло для носа. Для его приготовления нужно взять 100 мл любого растительного масла и прогреть 30 минут на водяной бане (для уничтожения болезнетворных микроорганизмов), затем охладить его до 45-55°C, добавить 2 ст. ложки мелко нарезанного лука (натирать на терке лук не стоит, так как в этом случае теряется больше фитонцидов) и 3-4 измельченных зубчика чеснока. Настаивать 2-3 часа, периодически встряхивая. Процедить, хранить в холодильнике.

Такое масло обладает бактерицидными свойствами и благотворно влияет на слизистую носа.

После того как вы хорошенько промыли носоглотку, например фитонцидным луковым раствором, высморкайтесь и закапайте фитонцидное масло. Закапывать нужно всего по две капельки, иначе масло, стекая по задней стенке глотки, попадет в гортань, вызывая першение и неприятные ощущения. По этой же причине не надо с силой вытягивать масло носом. При закапывании в левую ноздрю наклоните голову влево и капните масло на боковую поверхность ноздри. Не поднимая головы, помассируйте левое крыло носа, втирая масло. То же сделайте с правой ноздрей. Потом 1-2 минуты полежите на спине с запрокинутой головой, продолжая массировать крылья носа. При этом масло равномерно рас-

пределится по слизистой поверхности носа и достигнет задней стенки глотки. Эту процедуру важно делать перед выходом на улицу и перед сном.

Рецепты растворов для санации носа и горла

В 1 л чуть теплой кипяченой воды размешать 1 ст. ложку пищевой соды, 1 ст. ложку соли и 1 ч. ложку 5%-ного йода. Этот раствор хорошо очищает слизистые поверхности носоглотки от излишних выделений и оседающих во время дыхания пылинок, в которых могут находиться вирусы.

В стакан теплой кипяченой воды добавить 1 ч. ложку яблочного уксуса. Таким раствором можно полоскать горло и полость рта, а также промывать нос.

Закапывать в нос сок каланхоэ, алоэ, сырой свеклы или картофеля (по 2-3 капли 3-4 раза в день) или вкладывать в ноздри смоченные соком тампоны. Разведенным в воде соком этих растений можно полоскать больное горло.

Полезно полоскать горло настоем сухих ягод лесной малины (1-2 ст. ложки ягод на стакан кипятка, настаивать не менее 30 минут). Такой настой обладает потогонными свойствами и содержит витамины.

1 ст. ложку сухих листьев малины залить двумя стаканами кипятка. Настаивать 10 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку меда. Настояем полоскать больное горло.

Для полоскания горла применяют настой и настойку шалфея.

Настой: 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать не менее 30 минут. **Настойка:** засыпать горсть сухой травы в бу-

тылку с закручивающейся пробкой, влить 0,5 стакана водки, настаивать 2-3 дня в теплом месте. Для полоскания настойку добавлять в теплую воду, отвар из трав или в отвар картофеля в мундире (1 ч. ложку настойки на стакан жидкости).

100 г кашицы чеснока размешать

в 0,5 стакана кипяченой воды, плотно закрыть посуду и настоять 5-6 часов при комнатной температуре. Такой чесночной водой хорошо полоскать горло при ангине и гриппе.

Для полоскания горла 40 капель спиртовой настойки эвкалипта развести в 1 стакане воды.

Дмитрий Макунин

В доме - грипп

Комнату, где находится больной, надо регулярно проветривать — 3-4 раза в сутки по 20-30 минут. Дело в том, что когда он разговаривает, кашляет, чихает, в воздухе образуется так называемое “аэрозольное облако” — своеобразная “зараженная зона” с большой концентрацией патогенных вирусов. Энергичное проветривание уменьшает концентрацию патогенных вирусов в воздухе на 80-90%.

Можно также разбрызгивать в комнате ароматические масла, например эвкалиптовое, апельсиновое, пихтовое, можжевельное и другие, которые хорошо обеззараживают воздух, или использовать ароматизаторы с этими маслами.

Большое значение имеет и относительная влажность воздуха в комнате. В старые времена, когда печи и камины топились дровами, воздух в доме наполнялся не только приятным теплом, но и влажным паром, образующимся из древесины воды. Сейчас же в наших жилищах относительная влажность воздуха часто опускается до критической отметки — 30-35% вместо не-

обходимых 45-60%. Слишком сухой воздух подсушивает нежную и ранимую слизистую оболочку верхних дыхательных путей, что еще больше ухудшает состояние больного. Чтобы поддерживать необходимую влажность воздуха, в разных местах комнаты, особенно около батарей, нужно ставить открытые емкости с водой.

Для измерения относительной влажности воздуха в помещении обычно используется специальный прибор — психрометр. Но если его нет, такие измерения можно провести, используя обычные термометры для определения температуры воздуха.

Возьмите два одинаковых термометра, предварительно убедившись, что они показывают одну и ту же температуру. Конец одного из них оберните мокрой тряпочкой, положите их рядом, подождите 10-15 минут и снимите показания. Можно обойтись и одним термометром, используя его вначале в качестве “сухого”, а затем — “влажного”. Главное, любые измерения проводите в одном и том же месте комна-

ты. Зная разность показаний “сухого” и “влажного” термометров и показания “сухого” термометра, с помощью прилагаемой психометрической таблицы можно легко определить относительную влажность воздуха в процентах. Например, при

показаниях “сухого” термометра 16°C и разности показаний — 7°C относительная влажность воздуха будет 37%. Если результат попал в затемненную часть таблицы, пора принимать меры по увлажнению воздуха в комнате.

Показатель “сухого” термометра (°C)	Разность показаний “сухого” и “влажного” термометров (°C)										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	100	88	76	65	54	44	34	24	14	4	-
12	100	89	78	68	57	48	38	29	20	11	-
14	100	90	79	70	60	51	42	33	25	17	9
16	100	90	81	71	62	54	45	37	30	22	15
18	100	91	82	73	64	56	48	41	34	26	20
20	100	91	83	74	66	59	51	44	37	30	27
22	100	92	83	76	68	61	54	47	40	34	28
24	100	92	84	77	69	62	56	49	43	37	31
26	100	92	85	78	71	64	58	50	45	40	34
28	100	93	85	78	72	65	59	53	48	42	37
30	100	93	86	79	73	67	61	55	50	44	39

Для профилактики гриппа регулярно промывайте нос мыльной водой, закапывайте масляные капли, полощите горло и рот слабым раствором марганцовки или содо-йодно-солевым раствором. Можно также 2-3 раза в день смазывать слизистую носа 0,25%-ной оксолиновой мазью, принимать ремантадин (по 1 таблетке в день), витаминные препараты — гексавит, ундевит, декамевит (по 1 драже 2-3 раза в день после еды), закапывать в нос лейкоцитарный интерферон (по 5 капель в каждую ноздрю 2 раза в сутки с интервалом не менее 6 часов) в течение всего периода, пока существует опасность заражения.

При уходе за больным важно правильно организовать его питание. Если заболевание протекает

тяжело, аппетита, как правило, нет. Организм сам подсказывает, что энергию нужно расходовать на борьбу с инфекцией, а не на переваривание пищи. Отсутствие аппетита в данном случае — защитная реакция, помогающая организму бороться с инфекцией собственными силами. Поэтому не заставляйте больного, особенно ребенка, есть. В первые два дня лучше поголодать, но пить надо много — 2-2,5 л теплой кипяченой воды в день (холодная жидкость задерживает слизь). Вода способствует очищению организма от вирусов и токсинов, нейтрализует кислую среду в желудке и ускоряет выздоровление.

Для выхода из голодания можно выпить сок, съесть яблоко или другие легкие продукты. Однако пол-

ный отказ от пищи противопоказан больным с низким артериальным давлением, с пониженным содержанием сахара в крови, недостаточным кровоснабжением мозга, страдающим вегето-сосудистой дистонией, сильно ослабленным и пожилым (старше 80 лет).

При относительно легком течении заболевания, невысокой температуре питание не нуждается в особой коррекции. Главное, избегать тяжелой, особенно жирной пищи, а также острых, соленых и маринованных продуктов. Не следует также давать больному много молока, так как оно активизирует выделение слизи и тем самым увеличивает заложенность дыхательных путей. Все блюда лучше давать в жидком или полужидком виде, не очень холодными и не очень горячими. Овощи и крупы разваривать до мягкости и протирать, нежирные мясо и рыбу готовить в виде пюре или суфле.

Есть лучше маленькими порциями, но часто — 6-7 раз в день. При таком распределении пища лучше усвоится, и силы больного быстрее восстановятся.

При сильном кашле, особенно у детей, надо исключить способствующие его усилению продукты: сухари, печенье, кислые и очень сладкие соки и ягоды. При появлении тошноты больному нужно давать пить небольшими глотками слегка

подсоленную воду, исключить кислые цитрусовые соки и газированные напитки.

При повышении температуры тела на каждый градус обмен веществ ускоряется, а значит, возрастает потребность организма в жидкости. Поэтому больному необходимо обильное питье — чай с медом, малиной, фруктовые и ягодные соки, компоты, морсы, фруктовые и ягодные кисели, желе, просто чистая теплая вода. Пить надо понемногу, но часто — каждые 20-30 минут

Если моча имеет насыщенный желтый цвет, значит, больной пьет недостаточно. Следить за этим особенно важно пожилым людям, у которых обезвоживание повышает риск возникновения различных осложнений.

Однако тем, кто страдает заболеваниями сердца и почек, увеличивать прием жидкости нужно крайне осторожно.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Дорогой папа, — пишет сын отцу, — пришли мне 100 рублей, я сфотографируюсь со своей девушкой и пришлю тебе фотографию.

— Посылаю 50 рублей, — отвечает отец. — Пришли фотографию девушки. Тебя я и так сто раз видел.

♦ — Доктор, у меня перед глазами все время мелькают точки, — жалуется больной окулисту.

— Ну что ж, придется выписать вам очки. Через несколько дней больной опять приходит на прием.

— Ну как? — спрашивает доктор. — Стало лучше?

— Конечно, доктор. Теперь я вижу точки гораздо отчетливее.

Лук-целитель

О луке написано немало, но это уникальное творение природы продолжает удивлять нас и по сей день.

Какой еще огородный "житель" может похвастаться такой историей? Репчатый лук появился на нашей планете почти четыре тысячи лет назад. А пришел он к нам из западной Индии, Афганистана, предгорий Тянь-Шаня. Затем перекочевал в Египет, где его разводили на больших площадях в плодородных долинах Нила, а оттуда — начал стремительно распространяться по всем районам земного шара, где люди занимались земледелием.

В Древней Греции луковицу воспринимали как модель устройства вселенной: центр мироздания окружают небесные сферы — чешуйки. Существует много доказательств того, что у греков лук входил в число самых употребляемых и любимых овощей. Гомер, например, часто упоминает его в своих поэмах "Одиссея" и "Илиада".

В Древнем Египте лук был символом неистощимой жизненной силы и бессмертия. Его обожествляли и носили на груди как талисман, способный защитить от злого глаза,



болезней, а в бою — от вражеских стрел и меча. Римские legionеры употребляли много лука, считая, что он возбуждает энергию и делает воина бесстрашным. Как целебное средство он был незаменим и благодаря своим обезболивающим свойствам. Особой популярностью пользовался печеный лук — именно из него в сочетании с козьим молоком делали компрессы, которые прикладывали к ранам и нарывам.

На Руси лук непременно присутствовал на столе в любом доме. Его ели и сырым, и вареным, и жареным. Им спасались в годы страшных эпидемий — чумы, холеры, тифа.

Не зря у русского народа суще-

ствует много поговорок и пословиц: "Кто ест лук, тот избавлен от вечных мук", "Лук да баня все правят", "Лук да редька, лук да капуста лихого не допустят", "Лук от семи недугов".

В русском травнике XIX века можно найти такое упоминание о луке: "Во время прилипчивых болезней нужно подвешивать в комнатах связки луковиц, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится".

Высокая эффективность лука при лечении многочисленных заболеваний объясняется прежде всего тем, что в нем содержится много фитонцидов. Эти биологически активные вещества обладают мощным антимикробным, антивирусным, антигрибковым и консервирующим действиями. Они стимулируют процессы регенерации (восстановления) клеток в поврежденных тканях, способствуют очищению ран от гноя и их заживлению, обладают радиопротекторным свойством, то есть снижают губительное действие радиации на организм человека. Активность фитонцидов в луке сохраняется даже при его длительном хранении, воздействии на него контрастных температур и желудочного сока.

Отличает лук от других овощей и большая концентрация эфирных масел, в состав которых входит дисульфид. Именно это вещество придает луку острый запах. А вот "слезоточивые" свойства лука определяются содержанием в нем летучего вещества — *пропантиала*, которое, попадая в глаза, вызывает раздражение слезных желез.

В луке много минеральных веществ: калия, кальция, магния, селена, марганца, кремния, натрия, хлора, алюминия, бора, железа,

цинка, меди и др. По сравнению с другими овощами в луке значительно больше серы. Она необходима для стимуляции секреции пищеварительных желез и синтеза инсулина в поджелудочной железе, дефицит которого испытывают больные сахарным диабетом. Сера помогает организму освобождаться от различных ядовитых веществ. Она участвует в энергетическом обмене клеток. Вместе с йодом, который тоже есть в луке, поддерживает их правильное дыхание.

В луке содержатся и витамины — С, Е, группа В, фолиевая кислота. Фолиевая кислота играет важную роль в жизнедеятельности организма — регулирует процессы развития, роста и кроветворения. Кстати, недостаток ее в организме матери — одна из причин выкидышей.

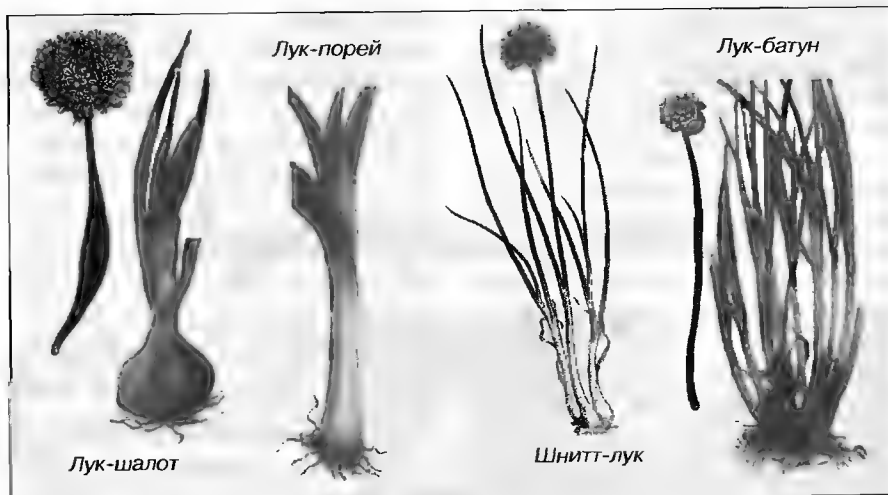
В сушеном луке концентрация биологически активных веществ увеличивается по сравнению с сырым в 6 раз.

Во время эпидемии гриппа, при различных простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, насморком, общим упадком сил, а также в профилактических целях лук просто незаменим. Я хочу предложить несколько рецептов лечения **репчатым луком**.

- ♦ Самое простое и в то же время эффективное средство — натирать перед сном ступни свежерезанной луковицей. После этого надо обязательно надеть шерстяные носки и хорошенько укутаться.

- ♦ Смешать в равных долях кашку репчатого лука, протертые яблоки и мед. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

- ♦ Измельчить 3 луковицы средних размеров, смешать с 2 ст. лож-



ками меда и 1/2 стакана сахара, залить 1 л воды. Проварить на медленном огне 3 часа, охладить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

♦ Результат будет еще лучше, если параллельно с применением этого отвара по несколько раз в день полоскать носоглотку луковым настоем: 1 ст. ложку кашицы лука залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Затем настой смешать с 2 ст. ложками меда и промывать им нос и полоскать горло 5-6 раз в день.

♦ Луковицу средних размеров измельчить до кашицеобразного состояния и залить 1 стаканом горячего растительного масла. Настаивать в теплом месте 6-8 часов, после чего процедить. Полученным луковым маслом 3-4 раза в день смазывать слизистую носа при сильном насморке до наступления выздоровления.

♦ Мелко нарезать 5 луковиц и головку чеснока и варить в 0,5 л молока до тех пор, пока лук и чеснок не станут очень мягкими. Добавить немного меда. Пить по 1 ст. ложке в течение дня, чем чаще, тем лучше (особенно в первый день заболева-

ния). Это хорошо помогает отхождению мокроты и смягчает кашель.

♦ Натереть на терке большую луковицу. Кашицу смешать с теплым сливочным маслом или гусиным жиром. Как следует натереть шею и грудную клетку, обвязать теплым платком и оставить на всю ночь. Это средство помогает при сильном кашле.

Осенью напоминают о себе хронические заболевания мочеполовой системы — пиелонефриты, циститы, простатиты.

При обострении хронического пиелонефрита полезна такая настойка: 2 стакана сухого белого вина смешать с 3 ст. ложками измельченного лука и 2 ст. ложками меда. Дать настояться неделю в холодном месте, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

Помимо противобактериального эта настойка обладает еще и мочегонным свойством, причем потеря калия полностью восполняется (чего не бывает при приеме фуросемида и гипотиазида), поскольку лук

содержит достаточное количество этого макроэлемента. Настойка помогает и при отеках любого происхождения.

Для усиления противовоспалительного действия можно настаивать и лук, и чеснок одновременно. При пиелонефрите, цистите и простатите настойка готовится следующим образом. Натереть на мелкой терке лук и чеснок (в общей сложности 100 г). Все это залить 100 г воды. Настаивать в темном месте в течение недели, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день. (Такая настойка противопоказана при желчнокаменной болезни.)

При осеннем фурункулезе быстрый результат дает сочетание репчатого лука с мылом. Две части печеного лука тщательно смешать с одной частью натертого хозяйственного мыла. Прикладывать к больному месту на час пять раз в сутки.

Многообразие видов лука поражает: кроме репчатого, это лук-порей, лук-шалот, лук-батун, шнитт-лук, алтайский лук, лук-анзур, лук-слизун, черемша... И все они обладают сильными целительными свойствами.

Лук-шалот (шалотка, сорокозубка, кустовка, кущевка) по химическому составу близок к репчатому. Он также богат минеральными солями калия, кальция, фосфора, железа. В луковицах и листьях имеются те же эфирные масла, витамины, сахар. А вот витамина С в шалоте больше. Поэтому его полезно добавлять в салаты.

Лук-порей имеет запах репчатого лука, но более тонкий. Наличие многих полезных веществ делает его очень питательным и лечебным продуктом. Его можно использовать в сыром виде, готовить с ним специ-

альные блюда (пасты, соусы), консервировать. Наличие в нем эфирных масел способствует улучшению аппетита, стимулирует выделение желудочного сока, не раздражая органы пищеварения. Он полезен при атеросклерозе, ревматизме, подагре, камнях в почках и печени, при нарушении обмена веществ, ожирении и т.д.

Шнитт-лук (скорода, резанец) широко распространен по всему миру, его можно встретить даже на Крайнем Севере. Особенно он эффективен при ревматических болях, а также при болях в позвоночнике. Для этого свежие молодые листья шнитт-лука и чеснока нужно мелко нарезать, растереть, сбрызнуть растительным маслом. Кашицу завернуть в марлю и прикладывать к больному месту на 1-1,5 часа.

Алтайский лук (дикий батун, лук каменный, согоно) можно встретить и в диком лесу, и на садовом участке. Неприхотлив, легко переносит засуху и холода. В Восточной и Западной Сибири этот лук обычно заготавливают с осени, замораживают, а перед употреблением оттаивают. Ценных качеств он при этом не теряет. В помещении его лучше не хранить — луковицы могут быстро высохнуть. Считается, что 50 г свежей зелени алтайского лука в день значительно повышают сопротивляемость организма к инфекциям. При простудных заболеваниях и насморке готовится такая настойка. Тертую мякоть луковиц залить горячим растительным маслом в соотношении 1:2, настоять, периодически помешивая, около 7 часов. Процедить и ватным тампоном обрабатывать слизистую носа 3 раза в день.

Настои из алтайского лука обладают сосудорасширяющим и мяз-

ким мочегонным действием. Для этого нужно 2 ст. ложки свежей луковой кашицы залить 0,5 л горячего молока и настоять в прохладном месте в течение 10 часов, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Черемша (дикий лук, чензели, левурда) — тоже относится к семейству луковых, имеет большое внешнее сходство с ландышем, когда его листья еще не распустились. По вкусу черемша напоминает чеснок, и по фармакологическому действию она близка к чесноку. Ее употребляют при цинге, различных кишечных инфекционных заболеваниях, атеросклерозе. Она обладает противоглистным, антимикробным действиями, усиливает перистальтику кишечника. В народной медицине ка-

шица из луковок черемши применяется при гнойных отитах, ревматизме, для лечения кожных заболеваний: экземы, лишая, крапивницы и т.п. Для этого ее прикладывают на 20 минут в виде компресса на пораженное место.

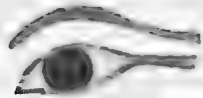
Осенью в качестве общеукрепляющего средства полезна настойка из черемши: 100 г листьев малосольной или маринованной черемши мелко нарезать и залить 2 стаканами водки хорошего качества. Настаивать 10 дней, периодически встряхивая. Затем тщательно процедить, хранить в прохладном месте. Принимать по 10-15 капель в день.

Такая настойка может применяться и как растирка при болях ревматического происхождения.

Не права та пословица, которая говорит, что лук — всего от семи недуг. Недуг, с которыми он справляется, значительно больше. А что самое важное — лук всегда под рукой.

(095) 973-5384, 978-5981(факс). Запись с 10.00 до 20.00

Консультационный Центр
Практической Психологии



**“Мочка
Зрения”**

➤ Психологическая помощь
в трудных жизненных ситуациях:
индивидуальное, семейное, детское
консультирование

➤ Клуб для женщин (5 программ)
➤ Тренинги делового общения
➤ Развивающие игры для детей
➤ Тренинг по развитию уверенности:
«Уверенность - основа успеха»

➤ Клуб общения для подростков
➤ Клуб Знакомств «Открытие»
➤ Боди-тюнинг (оздоровительный
тренинг по снятию стресса, усталости)

Проезд: м. Белорусская (кольц.), выход на ул. Лесная, 7 минут ходьбы
Адрес: ул. Лесная, дом 43, 3 этаж, офис 317

www.v-point.ru

Владимир Тюрников,
канд. медицинских наук, нейрохирург



Болезнь, которой болел Паркинсон

Есть болезни, происхождение которых остается загадкой. Одна из них — болезнь Паркинсона. Врачам нетрудно распознать ее, но вылечить заболевшего пока не представляется возможным. Удается лишь избавиться от симптомов, которые особенно мешают больному. К сожалению, из-за неясности происхождения этого заболевания врачи не могут рекомендовать каких-либо методов защиты от него.

Народная медицина предлагает свои способы лечения паркинсонизма, один из них (длительный прием овсяного отвара) был описан в нашем журнале, но результаты такого лечения клинически не изучены.

Московский врач Владимир Михайлович Тюрников много лет занимается лечением болезни Паркинсона. Метод, который он практикует, — хирургический. Не все страдающие паркинсонизмом пойдут на такую решительную меру, как операция на головном мозге. Да она не всем и показана. Но каждый больной вправе знать о своем заболевании как можно больше. Читая эту статью, вы получите информацию, что называется, из первых рук.

Примерно 180 лет назад английский врач Джеймс Паркинсон подробно описал болезнь, которая позже была названа его именем. Дрожание рук и ног, согнутая спина, шаркающая походка, затрудненное глотание, нарушения речи, тенденция к наклону туловища вперед и переходу от ходьбы к бегу — все эти симптомы были хорошо знакомы доктору Паркинсону. Он обнаружил их у себя. Как справедливо заметил Паркинсон, “чувства и интеллект при этом недуге остаются неизменными”.

Болезнь Паркинсона — не такое уж редкое заболевание: на сто ты-

сяч населения в разных странах приходится от 60 до 180 больных, преимущественно пожилого возраста. В последние десятилетия случаи заболевания заметно участились, причем больше стало больных среднего возраста. Подмечено, что в Европе и Северной Америке паркинсонизм встречается чаще, чем в Азии и Африке.

Развитие болезни Паркинсона связано с дегенеративными изменениями в клетках так называемой черной субстанции — подкорковой структуры, содержащей темный пигмент меланин. Клетки черной субстанции продуцируют нейроме-

диатор дофамин, дефицит которого и вызывает описанные симптомы.

Дегенеративные изменения черной субстанции свойственны стареющему мозгу. К восьмидесяти годам они происходят и у здоровых людей. В этом возрасте количество меланинсодержащих клеток уменьшается в два раза. Именно поэтому для стариков характерны замедленные движения, шаркающая походка. Но это естественные изменения. О болезни можно говорить лишь в том случае, если эти процессы начинаются гораздо раньше — в 40–50 лет.

У 80% больных выявить причину заболевания не удастся. Иногда «отправной точкой» патологии черной субстанции может стать нарушение кровоснабжения головного мозга, или отравление угарным газом, или интоксикация марганцем, или длительный прием некоторых медикаментов (галоперидол, аминазин, циннаризин, резерпин), а также мозговая травма или энцефалит. В таких случаях говорят о синдроме паркинсонизма.

И у болезни Паркинсона, и у паркинсонизма главные проявления — бедность движений (акинезия), повышение мышечного тонуса (ригидность) и дрожание (тремор). Тремору подвержены преимущественно кисти рук, особенно большой и указательный пальцы (движения напоминают «скатывание пиллель» или «счет монет»). Частота дрожания в конечностях — 5–6 в секунду. Она усиливается при волнении и в покое и уменьшается при активных движениях.

Для больных характерны обеднение мимики, редкое мигание, мо-

нотонность и приглушенность голоса, изменение почерка — с каждым годом буквы становятся все мельче и мельче. Больной ходит согнувшись (в «позе просителя»), ему трудно удерживать равновесие. Он то «прирастает» к полу и не может сдвинуться с места, то бежит вперед и не может остановиться. В начале заболевания сам человек обычно не замечает каких-либо нарушений. Чаще близкие родственники или друзья обращают внимание на застывшее выражение лица, замедленность движений при одевании и еде. Симптомы паркинсонизма быстрее замечают те, чья профессиональная деятельность требует быстроты и точности движений (например, пианисты, наборщики текста). Болезнь постепенно прогрессирует: начинается с непостоянного дрожания и скованности в одной руке (1-я стадия заболевания) и приводит больного к полной обездвиженности (4-я стадия заболевания).

Проявления болезни Паркинсона обычно настолько ярки, что опытному врачу иногда достаточно лишь взглянуть на пациента, чтобы поставить правильный диагноз. Однако в начальной стадии заболевания бывают диагностические затруднения, и только последующее наблюдение позволяет подтвердить или опровергнуть предполагаемый диагноз.

За последние несколько десятилетий достигнуты значительные успехи в области изучения и лечения паркинсонизма. Во-первых, разработаны теоретические основы функционирования нейротрансмиссерных (передающих нервные импуль-

сы) систем мозга. Во-вторых, удалось синтезировать и апробировать в клинике новые лекарственные препараты. В-третьих, разработана и усовершенствована технология хирургического лечения больных методом стереотаксических операций. Этот метод позволяет с помощью точных предварительных расчетов производить проникновение строго в определенную точку подкорковой структуры, не нанося ущерба другим структурам мозга.

Подходы к лечению болезни Паркинсона не раз менялись.

Долгие годы лечение оставалось эмпирическим. Из лекарственных средств в основном применялись природные алкалоиды белладонны, которые в течение многих десятилетий оставались единственным, но, увы, не эффективным лекарством. Только в середине XX века ученым удалось синтезировать вещество, восполняющее недостаток медиатора дофамина в организме больного. Препараты L-Допа (такие, как *наком*, *мадопар*) содержат предшественник этого нейро-

медиатора, который, попадая в организм, накапливается в мозге и превращается в дофамин. Появление препаратов L-Допа в 60-е годы произвело революцию в лечении паркинсонизма.

А до начала их применения самым эффективным и распространенным методом считались нейрохирургические операции, которые устраняли основные проявления паркинсонизма — тремор и ригидность. У нейрохирургического лечения болезни Паркинсона есть своя история, весьма драматическая.

Первые попытки нейрохирургов помочь больным паркинсонизмом сопровождались развитием грубых двигательных нарушений и нередко приводили к появлению эпилептических припадков. Таким образом, больной избавлялся от дрожания в конечностях, заплатив за это не менее тяжелыми заболеваниями. Чуть позже нейрохирурги научились производить операции, не вызывающие грубых нарушений, но они были слишком сложны и не всегда успешны. Это



Типичные проявления болезни Паркинсона — согнутая в «позе просителя» фигура, застывшее лицо

заставляло искать новые пути хирургического лечения паркинсонизма. Выход был найден в 1952 году врачами Шпигелем и Уайсисом, которые сконструировали стереотаксический аппарат ("стереос" — объемный, "таксис" — расположение) и начали успешно применять его при различных заболеваниях экстрапирамидной системы (одной из подкорковых систем). Такая операция позволяла через прокол проникать в подкорку сразу в трех проекциях, не разрушая других систем мозга и не нанося ему урона.

В нашей стране широкое внедрение стереотаксического метода в клинику началось после того, как доктор Э.И.Кандель в 1958 году, освоив и усовершенствовав его, сообщил о первых успешных результатах хирургического лечения паркинсонизма и обосновал механизм действия стереотаксических операций. Цель хирурга состоит в том, чтобы разомкнуть циклическую связь между подкорковыми структурами и корой головного мозга, осуществляемую через ядра таламуса. Разрыв этой связи приводит к нормализации взаимодействия между мозговыми структурами и в результате — к нормализации двигательной активности. Был установлен интересный факт: хорошие результаты достигались как при частичном разрушении ядер таламуса, так и при стимуляции их. При этом метод электростимуляции предпочтительнее. Его достоинства — возможность тщательной диагностики и использования разнообразных методик, не лимитированных временем.

Но зачем прибегать к операции,

если можно применять медикаментозное лечение? Конечно, лекарственная терапия предпочтительнее — так считают не только больные, но и врачи. Как только удалось получить препараты L-Допа, количество нейрохирургических операций, выполняемых в мире, резко сократилось. Казалось, что наконец-то найдено средство, которое исцелит больных паркинсонизмом. Однако и эти лекарства не спасли положения. Позже выяснилось, что далеко не все больные переносят их, у некоторых они вызывают тошноту, рвоту, кишечную дискинезию, нарушение сердечного ритма, стенокардию, колебания артериального давления. А самое главное, даже у тех, кто хорошо переносит препараты L-Допа, примерно через пять лет эффективность лечения резко падает, появляются выраженные побочные эффекты, которые иногда мешают больному не меньше, чем само заболевание.

В начале 90-х годов появился новый подход к лечению болезни Паркинсона — внутримозговая трансплантация. Так как при этой болезни гибнет более 90% нейронов черной субстанции, а оставшиеся нейроны не вырабатывают достаточного количества нейромедиаторов, исследователи пошли по пути пересадки недостающей нейрональной ткани. Поскольку головной мозг — иммунологически привилегированный орган (он реже, чем другие, отторгает пересаженную ткань), в него стали пересаживать клетки мозгового слоя надпочечников этого же больного. Трансплантация рассчитана на то, что пересаженная ткань, продуцирующая не-

большое количество дофамина, возместит дефицит этого медиатора, возникающий на почве дегенерации черной субстанции. Нельзя сказать, что трансплантация мозгового слоя надпочечников в головной мозг полностью безопасна. К тому же она требует проведения двух операций (сначала забор ткани из надпочечников, затем ее пересадка в мозг).

Сейчас во всем мире наиболее широко применяются стереотаксическая деструкция (частичное разрушение) и хроническая электростимуляция подкорковых структур. (Как уже говорилось, и разрушение, и стимуляция этих структур вызывают одинаковый эффект.) Такие операции не излечивают от паркинсонизма, но избавляют больного от мучительных симптомов, которые мешают ему нормально жить (дрожание, повышенный тонус). Эти симптомы исчезают уже на операционном столе. Положительный эффект достигается в 88% случаев. Такие операции показаны больным при выраженном треморе и ригидности, не поддающимся медикаментозному лечению, или при непереносимости медикаментозного лечения.

Нецелесообразно проведение этих операций при грубых нарушениях психики, нарушениях функции дыхания или сердца, тяжелой сопутствующей патологии, а также при такой форме паркинсонизма, когда нет тремора и тонус в норме (она называется акинетической). У элек-

тростимуляции есть некоторые преимущества, но она далеко не всем доступна из-за того, что применяется очень дорогая аппаратура.

Кстати, операции этого же типа выполняются и при других заболеваниях подкорковых структур (торсионной дистонии, спастической кривошее, гемигиперкинезах, детском церебральном параличе, синдроме Жилиа де ла Туретта и др.).

В нейрохирургическом отделении НИИ неврологии накоплен большой опыт хирургического лечения болезни Паркинсона. За 30 лет здесь проведено более полутора тысяч стереотаксических операций. Изучены не только ближайшие, но и отдаленные результаты этих операций. Люди, которые были совершенно беспомощны, не могли самостоятельно одеваться и есть, после стереотаксической операции обслуживают себя сами. Это не только облегчило существование им и их родственникам, но и заметно повысило качество их жизни во всех ее аспектах. Некоторых больных мы наблюдаем уже в течение тридцати лет после операции — эффект не снижается.

Остается добавить, что НИИ неврологии — учреждение не коммерческое, москвичи обслуживаются здесь на бесплатной основе (оплачивать приходится только применяемую аппаратуру и некоторые дополнительные услуги). Специалисты института готовы помочь и иногородним.

В московском НИИ неврологии проводится специальное обследование и лечение болезни Паркинсона — как медикаментозное, так и хирургическое.

☎ (095) 490-20-09



Цитамины омолаживают клетки

Уже пять лет я активно использую в лечении моих пациентов цитамины — “таблетки от старости”, как они были образно названы в журнале “Будь здоров!”. Напомню, что цитамины — новый класс препаратов, разработанный в НИИ геронтологии Санкт-Петербурга. Ученым-геронтологам удалось выделить пептидные биорегуляторы из органов молодых животных, выращиваемых в особых, экологически чистых условиях, в полной изоляции от внешнего мира. На основе этих активных веществ и созданы цитамины

Каждый из семнадцати цитаминов регулирует биологические процессы в определенных тканях, поэтому их называют тканеспецифичными. Но механизм воздействия на органы — единый: цитамины восстанавливают уставшие, травмированные клетки. Обновленная клетка при последующем делении передает приобретенные ею свойства клеткам своего вида. Так происходит постепенное восстановление органа, исчезают симптомы заболеваний, появившихся с возрастом, организм молодеет.

Пятилетнее использование цитаминов позволяет подвести некоторые итоги и оценить их эффективность. Коротко расскажу о каждом из них.

Тимусамин — препарат, полученный из клеток вилочковой железы, отвечающей за Т-клеточное звено иммунитета. Его можно назначать всем пациентам, независи-

мо от возраста, чтобы повысить защитные силы организма. Это хорошая профилактика ОРЗ, гриппа. Предупреждает появление вируса герпеса.

Вазаламин — препарат, полученный из стенок сосудов. Обладает хорошим восстановительным эффектом при атеросклерозе, травмах, деструктивных процессах, поражающих как артериальные, так и венозные сосуды.

Гепатамин — препарат, полученный из ткани печени. Обладает прекрасным восстановительным эффектом. Его прием особенно полезен для улучшения функций печени после гепатита, травм печени, при нарушениях обменных процессов. Однако этим сфера применения гепатамина не ограничивается, ведь восстановление функций печени — необходимая часть любой профилактической и лечебной программы.

Такие цитамины, как **элифамин**, **супренамин**, **тирамин**, **овариамин**, **тестоламин**, **простоламин**, **панкрамин**, восстанавливают работу желез внутренней секреции. Их прием помогает повысить потенцию у мужчин, избежать гормонального дисбаланса в климактерическом периоде у женщин. Они эффективны при лечении простатитов, патологий щитовидной железы.

Офталамин — препарат, полученный из сетчатки глаз. Он прекрасно зарекомендовал себя не только при заболеваниях, связанных с поражением сетчатки. При длительном применении офталамина положительный эффект отмечался у пациентов с миопией, глаукомой и с начальной стадией катаракты.

Церебрамин — препарат, полученный из тканей мозга. Он очень полезен в период восстановления после инсульта и черепно-мозговых травм. Церебрамин незаменим и как профилактическое средство, защищающее мозг от возрастных нарушений центральной нервной системы. Для пожилых людей особенно ценно то, что он улучшает память, работоспособность, двигательную активность. Чем раньше начать лечение, тем лучше результат.

Корамин в сочетании с **вазаламином** восстанавливает сердечную мышцу после инфаркта, применяется при ИБС, гипертонической болезни. Положительная динамика оценивалась на основании симптоматических проявлений, а также по результатам электрокардиографии и ЭХО-графии.

Ренисамин применяется при хронических заболеваниях почек, а

также при явлениях поликистоза. Отмечено сокращение, а в отдельных случаях даже исчезновение кист на почках.

Вентрамин наиболее эффективен при гастритах с пониженной кислотностью и при снижении секреторной и моторной функций желудка.

Хондрамин применяется при болезнях суставов, помогает восстановить хрящевую ткань.

Бронхоламин полезен людям, страдающим хроническими заболеваниями дыхательной системы.

На основе тех же биорегуляторов выпускаются цитомедины — лекарственные препараты, которые вводятся в организм с помощью инъекций или электрофореза. Концентрация активных целебных веществ в этих препаратах гораздо выше, чем в цитаминах. Эта группа представлена **кортексином**, **эпиталамином**, **ретиламином**, **тималином**. Они получены из тканей молодых животных: головного мозга — кортексин, эпифиза — эпиталамин, сетчатки глаза — ретиламин, тимуса — тималин.

Наблюдения показали, что кортексин — очень действенный препарат, помогающий восстановить функции головного мозга после черепно-мозговых травм, инсульта, структурных нарушений в различных отделах головного мозга. Кортексин восстанавливает функции памяти и мышления, внимания и восприятия, нормализует психоэмоциональные состояния, улучшает работоспособность, нормализует сон. Наилучший эффект зафиксирован при использовании кортексина в сочетании с эпиталамином (регу-

лятором и синхронизатором желез внутренней секреции, функций эпифиза и гипоталамуса) и комбинацией цитаминов, которая подбирается врачом индивидуально. Дозировка и продолжительность курса назначается тоже в зависимости от состояния больного.

Есть некоторые особенности воздействия цитаминов, о которых необходимо знать пациентам.

1. В начале приема цитаминов (особенно первичного) может возникнуть кратковременное обострение заболевания. По моим наблюдениям, это хороший прогностический признак — за этой фазой следует улучшение состояния.

2. Эффект лечения цитаминами иногда наступает очень быстро (на 3-4-й день приема), но чаще всего стойкое улучшение наблюдается через два-три месяца — за это время успевает обновиться большая часть клеточной структуры органа.

3. Не рекомендуется принимать одновременно более двух-трех видов цитаминов. Несмотря на то, что цитамины тканеспецифичны и каждый действует исключительно на свой орган, не затрагивая другие структуры, большое количество таблеток, принимаемых одновременно, может привести к аллергической реакции. Ее вызывает не сам препарат, а защитная капсула, покрывающая таблетки. Некоторые пациенты, стремясь быстрее получить эффект, принимали 16-20 таблеток одновременно. Лучше установить последовательность приема цитаминов, которую надо согласовать с врачом.

4. Цитамины — прекрасное средство, позволяющее ощутить себя молодым, полным сил, но не

стоит забывать, что в преждевременном старении или формировании болезни не последнюю роль играют нарушения здорового образа жизни. Чтобы эффект приема цитаминов был устойчивым, следует придерживаться разумных правил в питании, не пренебрегать физическими нагрузками, избегать стрессов.

5. Большинство пациентов обращается к нам с серьезными заболеваниями, нередко осложненными. Цитамины и цитомедины помогают справиться с ними, но это уже ситуация "тушения пожара". Целесообразнее после 40 лет, а в нашей экологической обстановке и раньше, проводить профилактические, поддерживающие курсы цитаминотерапии, которые надолго обеспечат профилактику заболеваний и продлят молодость. Пожилым людям при первых признаках ухудшения памяти, снижения подвижности суставов, упадка сил и других проявлений старения полезно пройти курс оздоровления организма цитаминами. Профилактические и поддерживающие курсы цитаминов необходимы также тем людям, которые испытывают большие нагрузки на работе. Своевременный прием цитаминов позволит им долго оставаться в хорошей форме и сохранить высокую работоспособность.

Вот как описала эффект цитаминотерапии одна из моих постоянных пациенток москвичка Ирина Поспелова:

"Три года назад, ожидая приема у стоматолога, я случайно увидела у соседки журнал "Будь здоров!". Он был раскрыт на статье, которая называлась "Таблетки от старости".

Автор статьи утверждал, что ученый, создавший эти таблетки и постоянно принимавший их сам, в свои семьдесят лет выглядит на пятьдесят.

Я записала адрес, напечатанный под статьей, и на следующий же день поехала за цитаминами. Первым, кого я увидела на этой фирме, был очень пожилой человек. Он стоял, уронив голову на грудь. Из его беседы с сотрудницей фирмы я поняла, что он здесь не в первый раз. Когда он ушел, я спросила, почему же волшебные таблетки не помогли этому мужчине. Оказалось, этот пациент болен церебральным параличом и до приема цитаминов не мог ходить вообще. А сейчас приезжает к врачу самостоятельно. Это в корне меняло ситуацию.

Моя мама всю жизнь страдала заболеванием суставов, как и большинство людей ее поколения, которые от бедности зимой ходили в резиновых ботинках вместо сапог и все детство голодали. По этой же причине она заполучила хронический бронхит. Заинтересовавшись цитаминами, я прежде всего хотела узнать, не спровоцируют ли они какие-нибудь нежелательные процессы в организме (например, рост раковых опухолей), ведь, как я поняла, они активно стимулируют обмен веществ. Врач объяснила мне, что цитамины стимуляторами не являются, они как бы "ремонтируют" поврежденные клетки. Например, если человек заболел и был вынужден принимать антибиотики, его печени нанесен ущерб. Клетки печени надо восстанавливать, иначе она составит раньше времени. Стареют и другие клетки организма, если о них

не заботиться. Пугает ведь не сама старость, а немощность, которая может в старости наступить.

По совету врача я купила для мамы хондрамин (для суставов), бронхоламин (для бронхов) и тимусамин (для восстановления иммунитета). Мама пропила курс, и у нее начались обострения — стало не лучше, а хуже. Мама разуверилась в этих таблетках, решила, что это очередная пустая реклама. Потом наступило лето, а летом все обострения и так проходят. И мы забыли о цитаминах.

В ноябре я вдруг спохватилась. Обычно мама в это время года по утрам еле встает от боли в коленях и не может разогнуть кисти рук. Той осенью у нее начисто пропали все эти симптомы. Мы были поражены! Исчез и бронхит. Правда, зимой она несколько раз простужалась, но болезнь проходила за два-три дня и ни разу не перерастала в бронхит (раньше она без кашля жила всего две-три недели в году). Суставы ни разу не воспалились. Все три года, что мама принимает курсы цитаминов, она абсолютно здорова!

К тому же врачу я обратилась по поводу свекрови. У нее была страшная депрессия, слабость, почти отсутствовал аппетит. В 60 лет она заболела раком прямой кишки, в 86 лет — раком матки. После последней операции прошло два года, и она начала сдавать. Я верила, что цитамины ей помогут. Моя свекровь — женщина умная. Она сказала, что в чудеса не верит, на возвращение молодости и восстановление удаленных органов не рассчитывает, но попробует пить цитамины, чтобы укрепить организм. Уже через два дня

появились первые сдвиги в ее самочувствии. Приняв душ, она не легла в постель, чтобы переждать приступ страшной слабости, как бывало раньше, а пошла на кухню, сама сварила себе кашу и с аппетитом ее съела. Она решила, что это совпадение, но на следующий день ей стало еще лучше. Я дала ей статью про цитамин.

Статья и первый положительный опыт убедили ее настолько, что она попросила купить весь набор цитамин. В некоторых органах возникли обострения, но свекровь была к этому готова. Сейчас ее самочувствие так изменилось, что она ходит гулять во двор (после полугодового затворничества), у нее налачился аппетит, улучшилась память, она стала много читать. И, что самое главное, появился интерес к жизни.

Цитамин стал главным лечебным средством для всей нашей семьи. Старшая дочь моего мужа (ей 28 лет) в марте этого года тяжело болела ОРЗ, целый месяц не могла поправиться. Пропила тимусамин и супренамин в течение 10 дней и с тех пор ни разу не болела.

Чудес действительно не бывает. Больной орган восстанавливается не сразу, для этого требуется время. Но после лечения цитаминами организм действительно преобразуется. Это я проверила не один раз".

На прием к врачу

Елене Николаевне Сотниковой

можно записаться по телефону:

(095) 151-04-17

по будним дням с 10.00 до 17.00.

Для читателей журнала

"Будь здоров!"

предусмотрены скидки (при предъявлении квитанции на подписку).

Какие возрастные изменения неизбежны, а какие можно предотвратить физическими упражнениями? Об этом можно узнать, ознакомившись с результатами исследований спортивных показателей стареющих спортсменов. Эти данные помогут выбрать стратегию тренировок, позволяющую и в 50 лет сохранять силы двадцатилетнего

Большинство исследований основываются на измерении уровня максимального потребления кислорода (МПК). Количество кислорода, которое вы вдыхаете на беговой дорожке в момент наибольшего напряжения, и есть ваш показатель МПК. Это классический параметр, отражающий способность легких потреблять кислород, способность сердца качать кровь, способность мышц работать под нагрузкой. Обычно он понижается на 10% каждые десять лет. Однако у продолжающих тренироваться спортсменов этот показатель в два раза меньше, чем у нетренирующихся, то есть их сердце, легкие и мышцы работают в два раза эффективнее.

Традиционно в снижении МПК винят сердце. С возрастом сокращается число рецепторов сердечной мышцы, "прислушивающихся" к сигналам нервной системы, регулирующим частоту ударов сердца, и она постепенно уменьшается. Однако результаты эксперимента, начатого в 60-е годы XX века и завершившегося в конце 90-х, позволили установить интересный факт.

У пожилых объем крови, проталкиваемой с каждым биением сердца, возрастает, так как с годами сердце увеличивается, чтобы не потерять способность проталки-

Елена Рудерман

ИССЛЕ-
ДОВАНИЯ

Можно ли победить время?



Фото Виктора Ахломова

вать кровь в артерии, потерявшие былую упругость. Это компенсирует возрастное изменение частоты биений. Сердцу 50-летнего вовсе не обязательно биться с прежней частотой, чтобы прокачивать столько же крови в минуту, сколько

оно прокачивало в более молодом возрасте.

МПК становится меньше не потому, что сердце не может поставлять достаточно кислорода мышцам, а потому, что мышцы не в состоянии его поглощать. Возможно,

это связано с тем, что с возрастом в мышцах становится меньше капилляров, снабжающих их кровью. Или артерии склерозированы, а мышцы не в состоянии просигнализировать о дефиците кислорода.

Какова бы ни была причина, пожилые люди могут существенно увеличить свой МПК достаточно просто — физической активностью. 3-5 часов тренировок в неделю помогут 50-летним людям за полгода вернуть свои аэробные показатели (показатели потребления кислорода) к тому уровню, который был у них в 20 лет.

Джон Кестон, бывший актер и оперный певец, начал бегать в 55 лет, чтобы как-то справиться с высоким давлением. Через 14 лет он преодолел марафонскую дистанцию меньше чем за три часа. Это впечатляющий результат для его возраста!

Другой путь замедления старения — тренировка мышц. Наиболее эффективное упражнение для этого — поднятие тяжестей. Этот вид тренировки доступен даже 90-летним. Чтобы добиться наилучших результатов, надо поднимать свой предельный вес, независимо от возраста. Определить его несложно: это вес, который хорошо разогревает вас за 3 подхода по 10 повторений каждый. Однако в отличие от аэробной емкости (МПК) мышцам не так легко вернуть юношескую форму после десятилетий бездействия.

Мышцы юноши отличаются от мышц пожилого человека. Мускульные волокна делятся на два ти-

па: быстро сокращающиеся и медленно сокращающиеся. Первые способны к быстрому, интенсивному, но кратковременному действию, зато вторые более выносливы. У спринтеров, например, преобладают “быстрые” мышцы, а у марафонцев — “медленные”. По мере старения люди раньше теряют “быстрые” мышцы. Возможно, тут работает принцип целесообразности: то, что не используется, утрачивается. Когда 70-80-летний человек отказывается от активных движений, неиспользованные клетки быстро сокращающихся мышц атрофируются.

Когда пожилые люди начинают заниматься атлетической гимнастикой, то есть поднимать тяжести, их мышечная масса возрастает, но за счет медленно сокращающихся волокон. Увеличивается и сила, но это не та сила, которая обусловлена “быстрыми” мышцами. Ответить на вопрос, почему “медленные” мышцы реагируют на тренировку, а “быстрые” — нет, ученые пока не могут.

Однако и того, что уже известно науке, достаточно, чтобы выбрать верный путь омоложения организма. Это — аэробные упражнения и поднятие тяжестей.

Только надо учитывать, что с возрастом организм медленнее восстанавливается после тренировок и ему нужен более продолжительный отдых. Поэтому пожилые люди должны тренироваться не более 3-5 часов в неделю.

По материалам
зарубежной прессы



Маргарита Неснова,
травница



Уникальные целители

Продолжаем публикацию опытной травницы Маргариты Несновой о лекарственных растениях средней полосы России, обладающих уникальными целебными свойствами

Будра плющевидная

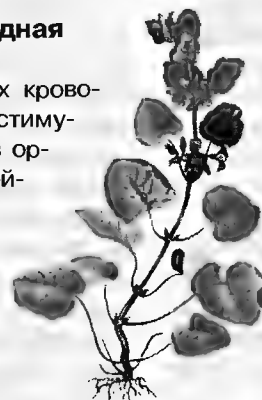
Это одно из сильных кровоочищающих растений, стимулирует обмен веществ в организме. Настой и настойка будры плющевидной обладают противометастатическими свойствами, очень эффективны при раке печени, при других заболеваниях печени и желчного пузыря, а также при подагре. Будру плющевидную в виде компрессов применяют при кожных заболеваниях и как ранозаживляющее средство.

Настой травы: 1 ч. ложку залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Пить по 1/4 стакана в теплом виде 3-4 раза в день до еды.

Настойка готовится на водке в соотношении 1:10. Настаивать 10-12 дней в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедить. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день до еды.

Отвар: 1 ст. ложку травы залить стаканом воды. Кипятить 20 минут, процедить. Использовать в виде примочек, компрессов.

Окончание. Начало в №9-10 за 2002 г.



Будра

Будру применяют при лечении зоба, для улучшения зрения, слуха.

Дягель лекарственный

В траволечебниках указывается, что у дягиля можно брать корень (если осенью — первого года жизни, если весной — второго года). Я предпочитаю выкапывать его весной — он лучше по качеству. Настойку из корня дягиля

назначают при функциональных расстройствах желудочно-кишечного тракта: для усиления секреторной и моторной функций кишечника.

Настойка: на 1 весовую часть корня берут 10 частей водки, настаивают 10-12 дней. Пьют по 40-50 капель (разводя в воде) до еды 2-3 раза в день.

Такая настойка помогает и при нервном истощении, истерии, невралгии.

При нестерпимой зубной боли 1 ч. ложку корня залить 0,5 стакана воды, кипятить 5-7 минут, процедить и полоскать рот со стороны больного зуба. Чем выше температура отвара, тем быстрее проходит боль. Сначала появится легкое покалывание, затем



Дягиль
лекарственный

даже онемение: дягиль обладает сильным обезболивающим действием. Во всяком случае, ночью зуб беспокоить не будет, а утром, конечно, надо идти к стоматологу.

Трава дягиля в виде чая используется как средство против тяги к алкоголю.

Лучше заготавливать траву первого года жизни.

При заболеваниях желудка хорош такой сбор (в виде чая):

дягиль (корень) — 1 ч.,
очанка (травы) — 1 ч.,
мята перечная (лист) — 2 ч.

Все измельчить и хорошо перемешать. Взять 1-2 ч. ложки сбора, залить стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

При старческом недержании мочи по весне срезают молодые побеги растения, выдерживают в подсоленной воде, затем промывают, подсушивают, режут на кружочки и варят в сахарном сиропе, как «киевское» сухое варенье.

Зверобой продырявленный

Казалось бы, это растение знакомо всем с детства. Но иногда лекарственный зверобой путают с другими видами этого растения. Это и не удивительно, поскольку существует четыре вида зверобоя. Они похожи, но есть характерные отличия. Чтобы не ошибиться и собрать именно зверобой продырявленный, надо точно знать, как выглядят все четыре.

Зверобой продырявленный. В отличие от других видов, стебли и листья у этого растения матово-зеленые. Стебель — с двумя продольными ребрами. Листья вытянутые, продолговатые. Если посмотреть через лист на яркий свет, можно заметить многочисленные «дырочки» (железки) в виде светлых и темных точек. Это капельки смолистых веществ. Они способны преломлять свет и поэтому кажутся дырочками.

Зверобой четырехгранный. Стебель у него с четырьмя продольными гранями. Листья более округлые и крупные, значительно шире, чем у зверобоя продырявленного. На просвет у листьев тоже можно заметить (правда, не всегда) железки (дырочки), но их значительно меньше. Растет этот вид зверобоя в тех же местах, что и зверобой продырявленный.

Зверобой жестколистный. Стебель, листья, цветоножки густо опушены. Стебель — цилиндрический, без продольных ребер. Чашелистики по краям мелкозубчатые, с черными железками на концах зубцов.

Зверобой изысканный. Стебли голые с двумя продольными ребрами. Чашелистики ланцевидные с длиннозубчатыми краями и черными железками на концах зубчиков.

Известный народный целитель М.А.Носаль писал: «Без зверобоя продырявленного нельзя лечить многие болезни. Сухой



Зверобой
продырявленный

или свежий, он всегда эффективен».

Об этом уникальном растении написано много. Остановлюсь на зверобойном масле. Это хорошее средство при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, катара желудка, гастрита. Масло можно применять при массаже больных участков тела: оно и обезболивает, и разогревает. Незаменимо оно и при всех видах ожогов, трещин на руках и ногах; им смазывают укусы кошек и собак — раны очень быстро заживают. Применяют зверобойное масло и при герпесе.

Готовить масло можно как из свежего, так и из сухого сырья. Часто для этого используют всю надземную часть растения. Я делаю его только из цветов и бутонов зверобоя продырявленного — считаю, что это эффективнее. Заливаю цветы подсолнечным нерафинированным маслом в соотношении 1:20 (по весу). Настаиваю 40 дней, затем процеживаю (цветы отжимаю). Вот масло и готово. Если качество высокое, оно имеет яркий рубиновый цвет. Внутрь его принимают по 1-2 ч. ложки 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Зубчатка поздняя

Это малоизвестное, но очень сильное лекарственное растение, применяющееся в лечении мастопатии и онкологических заболеваний крови.

Из зубчатки готовят отвар: 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут. Охладить, процедить. При-

мать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Еще эффективнее использовать зубчатку в сочетании с другими травами, но она остается одним из основных компонентов лекарственных сборов. Приведу хороший рецепт сбора для лечения мастопатии — диффузной, фиброзной, кистозной и других форм (соотношение трав указано в весовых частях):

зубчатка поздняя (травы) — 4,
лопух большой (корни) — 5,
пион уклоняющийся (корень) — 2,
крапива двудомная (лист) — 2,
будра плющевидная (травы) — 2,
клевер луговой (цветы) — 5,
сабельник болотн. (травы) — 4,
череда трехразд. (травы) — 4,
чистотел (травы) — 2,
лабазник вязолист. (травы) — 2,
календула (цветы) — 2 в.ч.

Из этого сбора готовят настой. Высушенную траву надо измельчить и перемешать. Взять 1,5 ч. ложки смеси, засыпать в термос и залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать 4-6 часов. Принимать в теплом виде по полстакана 3 раза в день за час до еды.

Курс лечения — 1 месяц. После 10-дневного перерыва лечение следует продолжить. Каждый раз после месячного курса делать 10-дневный перерыв.

Мой совет: когда готовите отвар или настой из измельченных в порошок трав, не выливайте осадок, пейте его вместе с настоем. Такой прием приносит пользу — проверено на себе.

Лекарственные травы можно заказать по адресу:
142432 Московская область, Ногинский район, пос. Черноголовка,
до востребования, Несновой Маргарите Дмитриевне.
Пожалуйста, не забывайте вкладывать в свое письмо подписанный конверт для ответа. Не высылайте денег заранее.

Преображения кофеина

Всех людей можно условно разделить на кофеманов и чаеманов. Первые с недоумением смотрят на то, как священнодействуют во время церемонии заварки любители чая. Вторые, в свою очередь, чуть ли не с презрением глядят, как с утра до вечера глушат черный маслянистый напиток любители кофе.

Порой и тем и другим невдомек, что и в чае, и в кофе содержится одно и то же вещество — кофеин, который и дает нам бодрость

Кофе и чай известны в Европе давно: чай — с XVI, кофе — с XVII века. Основное их действующее начало, алкалоид кофеин, обнаружен немецким ученым Ф.Рунге в 1820 году, однако сам механизм действия кофеина на мозг исследован совсем недавно.

Как действует кофеин

В результате обмена веществ в мозге образуется аденозин — вещество, тормозящее деятельность нервных клеток — нейронов. Конечно, степень торможения варьируется в зависимости от возраста, времени суток, степени утомления, состояния других отделов мозга. Оказалось, что кофеин способен снимать действие аденозина и растворять нейроны, то есть он оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему.

Влияние кофеина на человека зависит от типа его нервной организации. Людям с уравновешенной

нервной системой нужны большие дозы, слабым же, легковозбудимым — меньшие. Если вы раздражаетесь по пустякам, если теряетесь и плачете при столкновении даже с небольшими проблемами, кофе лучше или вовсе не пить, или пить весьма умеренно. Особенно осторожными нужно быть тем, кто страдает неврозами или заболеваниями, сопровождающимися невротическими расстройствами (например, при повышенной функции щитовидной железы — гипертериозе). При неврологических заболеваниях с повышенной возбудимостью (даже при привычном всем остеохондрозе) большие дозы кофеина могут усилить невротические явления, поэтому употребление кофе и крепкого чая надо уменьшить.

Если же пить чай или кофе в неограниченном количестве, что многие из нас и делают, нежелательные последствия могут проявиться у совершенно здоровых людей. Посто-

янный контроль со стороны коры головного мозга устраняется, и человек, что называется, "срывается с тормозов". Умение сосредоточиться переходит в беспричинное оживление, повышение работоспособности оборачивается бессонницей, временное улучшение настроения сменяется приступами раздражительности и даже гневливости. Особенно опасно пить много кофе и крепкого чая водителям. Со временем у таких кофе- и чаеманов нарушается способность правильно оценивать расстояние и время.

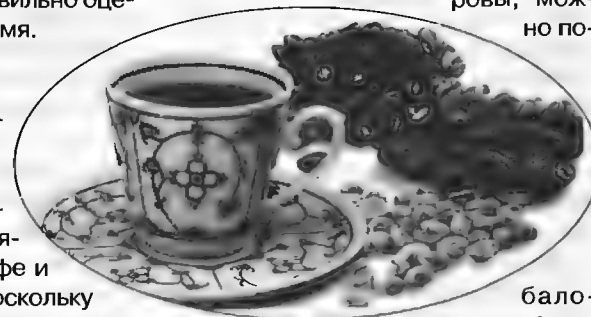
Чай или кофе?

Возбуждение центральной нервной системы (ЦНС) — главное, ради чего ежегодно выращиваются и потребляются миллионы тонн кофе и чая, особенно кофе, поскольку его заваривают и пьют более крепким. Существует мнение, что основная ценность кофе определяется содержанием кофеина: чем его больше, тем лучше. Это неверно. Лучшие сорта кофе — йеменский "мокко", бразильский "сантос", колумбийский "мамс" — содержат в обжаренных зернах не более 1,5 % кофеина, а дешевые сорта — "робуста", "коста-рика" — до 2 %. И ценятся сорта прежде всего за вкус и аромат.

Наилучший способ приготовления кофе, с медицинской точки зрения, — это кофе по-турецки (при этом способе достигается наиболее полная экстракция кофеина). Для этого надо очень мелко смолоть зерна, добавить сахара и в три раза довести кофе до кипения, но не кипятить. Разливают напиток сразу, не давая осесть гуще. Обычная нор-

ма заварки — 10 г порошка из свежемолотых зерен на стакан воды. Это примерно 3 чайные ложки с верхом. В них содержится 0,07-0,15 г кофеина. Учитывая неполную экстракцию, будем считать, что приготовленный кофе содержит 0,05-0,1 г кофеина — как раз среднюю терапевтическую дозу.

Если такой кофе пить не стаканами, а маленькими кофейными чашечками, то получаемые дозы кофеина будут невелики. Если вы здоровы, можете по-



баловать себя таким кофе не раз и не два, а даже три-четыре раза в день, как это принято, например, на Кавказе.

Многие предпочитают пить растворимый кофе, в основном, потому, что готовить его очень просто. Однако, выбирая, какой кофе пить, надо иметь в виду, что растворимый кофе готовят из малоценных сортов или мелких, некондиционных зерен. Кофеина в нем намного больше, чем в обычном кофе, тут каждая ложка содержит его около 0,1 г. Поэтому на кофейную чашку достаточно и половины ложки. Мы же, как правило, пьем растворимый кофе огромными кружками, положив и две, и три ложки.

Как ни странно, в чае больше, чем в кофе, кофеина: 2-3,3% в черном байховом и 1,5-2,3% — в зеленом. Чай к тому же содержит много

плохо растворимого вяжущего вещества танина (до 15%), поэтому пьют его менее крепким, чем кофе.

Кофеин при различных заболеваниях

На сосуды кофеин влияет неоднозначно. Например, он способен побороть головную боль, но только при переутомлении, когда сосуды головного мозга расслабляются, расширяются, несколько растягивая оболочки стенок. Это и вызывает болевые ощущения. Кофеин же сужает сосуды и таким образом снимает головную боль.

Однако при головной боли, вызванной спазмами сосудов, скажем, при выраженном склерозе и вертебро-базиллярной недостаточности, кофе облегчения не принесет, скорее наоборот.

Трудно предсказать реакцию сосудов на кофеин и при гипертонии. Поскольку сосуды в этих случаях болезненно изменены и регуляция их тонуса нарушена, чашка кофе иногда может вызвать весьма неприятный скачок артериального давления.

Противопоказан кофеин больным глаукомой, так как способствует повышению внутриглазного давления.

Гипотоники, как правило, стремятся поднять давление крепким кофе, чаем или препаратами кофеина. Тщетно. Исследования показывают, что положительный эффект объясняется повышением работоспособности, а не давления. Напрасны также попытки достичь эффекта увеличением дозы ежедневно выпиваемого кофе или крепости чая. Тонизирующее действие напитков в результате привыкания ослабевает, а вот кофеин начинает ока-

зывать токсическое действие на сердечную мышцу.

Результат влияния кофеина на сердце — своеобразный стоп-сигнал, ориентируясь на который каждый человек должен сам решать, сколько ему пить кофе или чая. Учащенное сердцебиение сигнализирует о передозировке. А если вы к тому же одновременно курите и принимаете алкоголь, то действие кофеина на сердечную мышцу резко усиливается, иногда вызывая тяжелые приступы тахикардии. Кофе с небольшой дозой коньяка или ликера для здоровых людей вполне допустим, но если вы выпиваете несколько рюмок коньяка, а затем переходите к крепкому кофе, то это может привести к поражению сердечной мышцы даже у молодых людей. Алкогольно-кофеиновая кардиомиопатия развивается значительно быстрее, чем просто алкогольная.

Кофеин влияет и на желудочно-кишечный тракт. Известно, что он — сильнейший стимулятор выделения желудочного сока. При этом повышается кислотность. Об этом свойстве кофеина нужно помнить всем, кто страдает болезнями желудка.

Вообще в малых количествах кофе может быть использован в лечебном питании при проблемах с желудком. Небольшая чашечка кофе без сахара, выпитая за 5-15 минут до еды, повышает аппетит, тонизирует желудок и увеличивает секрецию желудочного сока. При ослабленной переваривающей активности и атонии желудка это только на пользу. Если же кислотность немного повышена, кофе можно выпить после еды, но обязательно добавив молоко или сливки.

Эфирные масла, придающие кофе неповторимый аромат, слегка

раздражая слизистую оболочку кишечника, стимулируют его сократительную функцию. Поэтому время от времени его можно использовать в борьбе с запорами. В больших дозах кофе может вызвать понос.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки кофеин противопоказан в любых формах. Правда, если необходимо, можно пользоваться свечами, содержащими кофеин.

Если вы страдаете заболеваниями желчного пузыря (дискинезией желчных путей, желчнокаменной болезнью), кофе лучше совсем не пить, так как кофеин усиливает спастические состояния и выброс желчи. В этом случае и чай лучше пить некрепким.

В детском возрасте кофе не рекомендуется. Правда, по медицинским показаниям его иногда назначают детям рассеянным или страдающим ночным недержанием мочи. В пожилом возрасте, когда появляются различные недомогания, необходимо постепенно отвыкать от напитков, содержащих кофеин.

Если беременные женщины регулярно употребляют кофе или крепкий чай, вес плода снижается.

Причины и последствия такого снижения веса, связанного, скорее всего, с нарушением кровообращения в плаценте, точно не известны, но будущим мамам лучше воздержаться от кофеина вообще. У кормящей матери кофе или препараты кофеина могут снизить количество молока. Если же необ-

ходимо поддержать силы или мучает головная боль от усталости, женщина может позволить себе чашечку кофе или таблетку, содержащую кофеин, но только после последнего кормления ребенка, перед длительным ночным перерывом.

Кофеин без кофе

В аптеках можно купить препараты от головной боли. Почти все они содержат кофеин или кофеин-бензоат натрия, в котором содержание чистого кофеина составляет 40%. Особой разницы в действии препаратов нет, кроме того что кофеин-бензоат натрия быстрее всасывается в стенки кишечника и быстрее выводится из организма.

К таким препаратам относятся *аскофен*, *цитрамон*, *новомигрофен*, *новоцефальгин*, *диафеин* и почти все импортные анальгетики. Они устраняют боль и могут быть использованы как жаропонижающие. В последнем случае лучше выбрать препараты с наименьшим содержанием кофеина. Например, *новомигрофен* — в нем всего 0,015 г кофеина (в остальных — 0,03-0,05).

У каждого из этих препаратов есть свои побочные эффекты и, в связи с этим, ограничения в применении. Так, страдающим язвенной болезнью лучше избегать аскофена, новоцефальгина и цитрамона (из-за входящего в них аспирина). При бессоннице нельзя принимать кофальгин. И конечно, нельзя давать кофеиносодержащие препараты старикам и детям.

Что же такое кофеин — наш враг или друг? И то, и другое. Он может стать нашим врагом, если потреблять его безмерно много, не задумываясь о последствиях, или другом, если не злоупотреблять им. А насчет спора любителей чая или кофе, какой напиток лучше, дело, как говорится, вкуса.

Переел или недоел?



Сколько надо съесть, чтобы организм получил то, что ему необходимо, и при этом пища не стала обузой? Этот вопрос звучит наивно, но ответить на него непросто. А волнует он многих. Врач Дин Хокси считает, что основа многих болезней и преждевременного старения — переедание, и предлагает конкретные способы контроля над аппетитом

Существуют две главные физиологические причины переедания. Первая связана с тем, что организм при достаточном и даже избыточном количестве пищи не усваивает необ-

ходимых ему питательных веществ и поэтому не насыщается. Дело в том, что усвоение питательных веществ происходит в кишечнике с помощью маленьких ворсинок. Если они засо-

рены шлаками и токсинами, усвоение затрудняется. В этом случае, сколько бы человек ни ел, в его мозг будет поступать сигнал о недостатке питательных веществ.

Вторая причина переедания — недостаточно полезная пища. «Неживые» продукты (мука тонкого помола, рафинированные масла, сахар, сладости) бедны биологически активными веществами, необходимыми организму. Тем же грешит и пища, прошедшая длительную кулинарную обработку, в результате которой она обедняется. Если основу питания составляют такие продукты, то организм будет требовать дополнительных порций пищи.

Кстати, деликатесы, всякие кулинарные изыски тоже способствуют перееданию, поскольку человек теряет контроль над аппетитом. То же можно сказать и о сложно приготовленных блюдах. Если они содержат много разнообразных ингредиентов, это сбивает привычные вкусовые ощущения и мешает уловить момент насыщения.

Из всего сказанного следует, что полезнее всего есть простую пищу в умеренных количествах. Но не все к этому готовы. Коварство переедания в том, что человек незаметно для себя привыкает к ощущению наполненного желудка и другое состояние воспринимает как дискомфорт.

Существует несколько способов преодоления этой вредной привычки. Например, можно взять за правило пропускать один из приемов пищи. Известный натуропат Поль Брэгг советовал отказаться от завтрака. Свою рекомендацию он обосновал тем, что за ужином организм

запасается энергией, которая остается неизрасходованной. Иными словами, завтрак человек не успевает заработать. Кстати, верность этой рекомендации подкрепляется тем, что именно утром (до 12 часов) из организма наиболее активно выводятся шлаки и токсины. В это время лучше не перегружать желудочно-кишечный тракт. Если вы не можете обойтись без завтрака, ешьте утром самую легкую пищу — фрукты или пейте фруктовый сок.

Чтобы уменьшить аппетит, а значит, и количество съедаемой за день пищи, надо сделать так, чтобы организм получал из нее максимум пользы. Этому помогает тщательное пережевывание. Помните: усвоение питательных веществ начинается во рту, и от того, насколько вы измельчите пищу, зависит качество этого процесса.

Китайские врачи придерживаются правила: в желудке не должны скапливаться тепло и влага. Кстати, это не противоречит представлениям европейской медицины, согласно которым излишние тепло и влага создают благоприятные условия для размножения инфекции. К избытку тепла и влаги в желудке, как утверждают китайские врачи, ведет переедание. Кроме ограничений в еде они рекомендуют «охлаждать» желудочно-кишечный тракт особой пищей. Это в первую очередь горечи и такие продукты, как сельдерей, листья салата, соя, кабачки, другие овощи. Такие рекомендации тоже не противоречат представлениям европейских врачей: горечи помогают перевариванию пищи, а овощи, особенно сырые, ощелачивают организм, восста-

навливая нормальный кислотно-щелочной баланс. Кроме того, овощи, богатые клетчаткой, помогают избавиться от шлаков и токсинов. Я рекомендую своим пациентам обязательно включать в свой обед (завтрак советуую пропускать) какие-нибудь из перечисленных овощей.

Итак, для того чтобы не растратить здоровье, надо есть только тогда, когда испытываешь чувство голода, только то, что является натуральными продуктами, и только в таком количестве, которое необходимо для нормального функционирования организма.

Как же определить границу между перееданием и недоеданием? Ее же не измеришь никакими приборами.

Уверен, что каждый человек может обойтись без всяких приборов. Надо просто привыкнуть к чувству легкого голода. Это очень полезное чувство!



Фото В. Морозова

“Приучите свой аппетит подчиняться разуму”, — советовал Плутарх. Видимо, в античные времена удовольствие от еды у многих уже выходило из-под контроля рассудка. А сегодня переедание стало одной из самых распространенных бед в цивилизованных странах

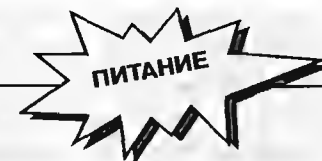
Человек ест не потому, что испытывает голод, а потому, что вкусно, потому, что у него, как говорится, “слюнки текут”! Так воспитывается и поддерживается один из культов цивилизации — аппетит.

Голод — физиологическая потребность, аппетит — производное привычки. Нас легко соблазнить аппетитной едой. Организм может не нуждаться в пище и даже страдать от ее избытка, а аппетит — вот он, тут как тут, и мы едим вовсе не потому, что голодны.

Привычки закладываются в детстве. Маленькие дети обычно не переедают. Если ребенок не хочет есть, его трудно уговорить. Но у мам и бабушек есть свои соображения, сколько он должен съесть. Поэтому пищу в ребенка запикивают насильно — с уговорами, с песнями, с прибаутками — лишь бы съел побольше. Так они постепенно искажают здоровые пищевые потребности детского организма, а в результате появляются нарушения обмена, избыточный вес, незаметно начинают формироваться болезни.

Многие люди принимают за голод возбуждение желудка. Они испытывают неприятные ощущения под ложечкой, слабость, подавленность, иногда нервное возбуждение — все это свойственно человеку, не привыкшему к умеренности в пита-

Татьяна Рымаренко,
кандидат медицинских наук, врач



У меня нет аппетита



Фото Виктора Ахлмова

нии. Если в такие моменты воздержаться от еды на некоторое время, все придет в норму. В крайнем случае можно выпить стакан сока, молока, съесть яблоко. Но большинство поступает иначе: выбирает что-нибудь калорийное (жирное или сладкое). Болезненные ощущения временно проходят, и это приводит к ошибочному выводу, будто такая быстро насыщающая пища — как раз то, что требуется. Истинный, здоровый голод никогда не сопровождается

ся болезненными симптомами. Человек просто хочет есть. Зачастую надо поголодать денек-другой, чтобы почувствовать настоящий голод, а не искусственный аппетит.

Разве вы голодны, приступая к десерту после обеда из нескольких блюд? И тем не менее очень немногие отказываются от него. Десерт готовится в расчете на возбуждение аппетита. Любое третье блюдо, будь то чай, компот или яблоко, неизбежно приводит к перееданию. Так что

же, отказываться от десерта? Совсем не обязательно. Но приступать к нему надо через час-полтора после основной еды. Кстати, у англичан сложилась полезная традиция в виде вечернего чаепития как самостоятельной еды. Оно всегда бывает в пять часов вечера.

Многие привыкают «заедать» свои неприятности чем-нибудь вкусным. Негативные эмоции действительно притупляются, создается иллюзия благополучия. Но в этой многократно повторяющейся ситуации пища превращается в своеобразный наркотик для человека.

Нередко бывает и наоборот: во время переживаний никакая еда в горло не лезет. Физиологически это оправданная реакция. Такие эмоции, как гнев, ненависть, страх, беспокойство, — враги усвоения пищи, даже самой полезной. Один из самых известных натуропатов вегетарианец Герберт Шелтон говорил: «Пирожок с мясом, съеденный с улыбкой, усвоится лучше, чем яблоко, съеденное в состоянии стресса». (А ведь в пирожке с мясом основоположник раздельного питания видел недопустимое сочетание белков и углеводов.) Между тем во многих семьях мелкие конфликты, накопленные за день, вечером за общей трапезой разрешаются потоком взаимных обид и упреков.

Давайте вновь понаблюдаем за маленькими детьми. Как уже говорилось, дети просят есть, когда они действительно голодны. Аппетит и голод у них, как правило, совпадают. Именно в этот момент организм готов к принятию пищи, и она усваивается наилучшим образом. А если ре-

бенка все-таки перекормили, его организм избавляется от лишней пищи естественным способом: с помощью рвоты, или поноса, или учащенного мочеиспускания, или повышенного потоотделения. Иногда он сигнализирует об избытке пищи сыпью, которую мы научились называть аллергией. Если же, игнорируя предостережения природы, мы продолжаем перекармливать ребенка, вместо того чтобы дать ему поголодать, сделать очистительную клизму и т.п., у него начинают развиваться болезни, вызванные нарушением обмена веществ.

Так что же делать, если время обеда подошло, а ребенок отказывается есть? Да ничего не делать! Не кормить его до тех пор, пока сам не попросит. Вспомним доктора Спока: «Ребенок сам знает, сколько и когда ему есть».

Когда новорожденный сосет материнскую грудь, затрачивая на это усилия, инстинкт срабатывает. Но все больше младенцев находятся на искусственном вскармливании. «Искусственники», как правило, прибавляют в весе быстрее, на радость мамам. Так с пеленок культивируется избыточный аппетит.

Чтобы у ребенка восстановилось естественное чувство голода, измените его питание. Вместо сладких каш, сваренных на молоке, сладких сливочным маслом, давайте ему больше соков, сырых овощей и фруктов, салатов из зелени. Свежая растительная пища освежает и очищает организм. На столе должна стоять ваза не с конфетами, а с фруктами. То, что можно есть в натуральном виде, не стоит портить ку-

линарной обработкой. Если вы кормите ребенка сладкими сырниками со сметаной или сгущенкой, он не станет есть простой домашний творог. Если вы приучили ребенка с детства к шоколадкам, пирогам и пирожным, ему не понравится вкус свежей морковки, репы или зелени. Академик Амосов в одной из своих книг заметил: «Хорошая кулинарская жена — это очень плохо для здоровья мужа и детей».

Любопытный факт: во время напряженной умственной работы совсем не хочется есть. Это вполне физиологично. На пищеварение потребовалось бы затратить какое-то количество нервной энергии, которая необходима для работы. Поэтому чувство голода притупляется. Когда работа будет закончена, человек почувствует потребность в пище. Не хочется есть и при сильной умственной усталости, поскольку запасы нервной энергии израсходованы.

Отличить естественный голод от разыгравшегося аппетита легко. Голод можно утолить простой натуральной пищей, а усиленный аппетит требует чего-нибудь особенно-

го. Когда вам кажется, что вы испытываете чувство голода, подумайте, чем бы вы хотели его утолить. Вообразите тарелку с тертой морковью или капустным салатом. Если такая пища покажется вам очень аппетитной — значит, действительно пора есть. Но если рассудок отвергает простую пищу, а вместо нее требует куска торта со взбитым кремом — с едой можно повременить.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Вы — украшение моей жизни, — говорит пожилой ловелас своей юной избраннице. — Просто не понимаю, как я до сих пор обходился без вас.

— Ну, в первые пятьдесят лет вашей жизни меня и на свете-то еще не было.

♦ — Представь, папа, я вылечил пациентку, которую ты наблюдал в течение 10 лет, — с гордостью сообщает сын отцу-профессору.

— Ну что ж, — отвечает отец, — она это заслужила. Именно на ее деньги ты и выучился на врача.

♦ — Вы читали сегодняшние газеты? О вас напечатали некролог!

— Знаю, я сам его составлял.

— Зачем?

— Видите ли, сегодня в театре премьера моей новой пьесы, и я хотел бы, чтобы на нее появились хорошие рецензии.

♦ — У певицы прекрасная колоратура, — говорит муж на ухо жене на концерте.

— Ты бы лучше за пением следил!

♦ — Доктор, сегодня я чувствую себя гораздо лучше. По-моему, меня пора выписывать.

— Нет-нет! Я должен вручить вам счет за лечение. Для такого потрясения вы еще не достаточно здоровы.

Целебные корни зимой

Осенью рачительные хозяйки заготавливают не только фрукты, ягоды и овощи, но и корни некоторых огородных растений. И что интересно, отнюдь не для кулинарных целей. Эти корни обладают лечебными свойствами и используются как лекарственные средства

Обязательно запаситесь на зиму корнем пастернака. Он применяется в медицине как средство, снимающее спазм кровеносных сосудов. Его используют при гипертонии, стенокардии, мышечных судорогах. Настои пастернака обладают успокоительным действием, поэтому их пьют при неврозах, для улучшения сна. К тому же настой пастернака возбуждает аппетит и восстанавливает силы у выздоравливающих больных.

Настой пастернака. 2 ст. ложки измельченного корня пастернака залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Заготовьте и корень листового сельдерея. В лечебной практике корни этого растения используют как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек и печени. Эфирное масло сельдерея стимулирует секрецию желудочного сока, а слизь, содержащаяся в корне, благодаря своему обволакивающему свойству, снимает боль и уменьшает воспаление

слизистой оболочки желудка. Сок из корней сельдерея применяется при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки при нормальной или пониженной секреции. Наиболее эффективен сок, полученный из только что вырытых корней. Его рекомендуется принимать 3 раза в день по 1-2 ст. ложки перед едой в течение четырех недель. Можно использовать и порошок сельдерея, приготовив из него настой.

Настой из сельдерея. Высушенные корни сельдерея измельчить или растереть в порошок. Взять 2 ч. ложки порошка, залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут. Принимать до еды по 1/2 стакана 3 раза в день.

О пользе зелени петрушки известно всем. Обладая сильным мочегонным действием, она способствует выведению солей из организма. Но не менее полезными лечебными свойствами обладает и ее корень, из которого готовят настои и отвары, которые применяются при лечении почечно-каменной болезни, воспалении предста-

тельной железы, мочевого пузыря.

Настой петрушки. 2 ст. ложки измельченного корня залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой или через час после еды.

Холодный настой петрушки. 1 ч. ложку измельченного корня залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 7-8 часов. Принимать по 2-3 ст. ложки через каждые два часа.

есть грядка с хреном. Его лечебные свойства обусловлены богатым содержанием витаминов, минеральных солей, фитонцидов, эфирного масла, а также веществ с ферментными и антибактериальными свойствами. Свежевыжатый сок и настои из хрена используют как антимикробное средство для полосканий полости рта и глотки при воспалении, а также для повышения аппетита.

Настой хрена. 1 ст. ложку натер-



Холодный способ приготовления настоя более эффективен, так как при этом сохраняется большее количество эфирного масла.

Обычно корни петрушки сушат. Но можно хранить их и свежими. Для этого, промыв, их помещают в полиэтиленовый пакет или банку и кладут в холодильник. Не следует засаливать корни, так как соль убивает многие витамины и ценные биологически активные вещества.

Наверняка на вашем огороде

того корня залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30 минут, затем процедить.

Кашицу из хрена прикладывают к пояснице при пояснично-крестцовом радикулите и суставам рук и

ног при болях. Такая кашка помогает и при воспалении легких. Однако пользоваться ею надо осторожно, чтобы не получить ожоги кожи.

Кашка из хрена. Натереть на мелкой терке корень хрена и яблоки (в соотношении 1:1), хорошо перемешать.

Не стоит забывать и о корнях **укропа**. Они содержат эфирное масло, витамины, фитонциды. Их настой принимают для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Он оказывает мочегонное действие, избавляет от газов в кишечнике, стимулирует деятельность молочных желез у кормящих матерей, а также укрепляет сердечную мышцу и расширяет кровеносные сосуды, понижая артериальное давление. Настоем корней укропа протирают лицо при гнойничковых заболеваниях кожи.

Настой из корней укропа. 2 ст. ложки измельченных корней залить в эмалированной посуде стаканом горячей кипяченой воды и поставить на водяную баню, накрыв крышкой, на 15 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

И напоследок о пока довольно редкой для наших огородов культуре — **спарже**. Благодаря высокому содержанию аспаргина, корни и побеги спаржи оказывают положительное воздействие на работу сердца и почек, способствуют удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины, что важно для лечения подагры, мочекаменного заболевания, острого и хронического нефрита, воспаления почечных лоханок и мочевого пузыря. Необходи-

ма спаржа и больным диабетом, так как в ней находится значительное количество растительного «инсулина».

Отвар корней спаржи применяют также при нарушении обмена веществ, для лечения аденомы предстательной железы, в качестве мочегонного и общеукрепляющего средства. Используется отвар корней спаржи и при чрезмерном сердцебиении, хронической сердечно-сосудистой недостаточности.

Отвар корней спаржи. Взять 2-3 ч. ложки измельченных корней, залить стаканом кипятка, прокипятить на медленном огне под крышкой, отставить на 15 минут, процедить и принимать по 50 мл через каждые четыре часа.

Как заготавливать целебные корни? Выкопанные корни надо отряхнуть от земли, тщательно промыть и разложить в хорошо проветриваемом месте. Обсохшие корни очищают от мелких корешков, тщательно перебирают, избавляясь от поврежденных частей, и после этого сушат. Необработанные сырые корни нельзя оставлять на ночь в теплом помещении, так как они быстро портятся и теряют те биологически активные вещества, ради которых их и собирают.

Сушить корни нужно до такого состояния, чтобы они при сгибании с треском ломались. Высушенные корни расфасовывают по бумажным пакетам, мешочкам из хлопчатобумажной ткани или банкам. Не забудьте надписать пакеты или вложить в банки этикетки с названием растения и временем его сбора. Так вы не перепутаете растения и не просрочите срок их хранения. Сухие корни можно хранить не более двух лет.



Поможем друг другу

✍ *“Моей сестре 56 лет. У нее тромбоз вен. Препараты, которые она применяет (в частности, гепариновую мазь), не дают желаемого результата. Посоветуйте, пожалуйста, кто знает какие-либо способы лечения этого заболевания. Кроме того, может, кто-нибудь напишет об эффективном методе лечения запоров. Буду благодарен”.*

452000 Республика Башкортостан,
г.Белебей, ул.Революционеров, 16-71
Павлов А.А.

✍ *“У моего девятилетнего сына гипердинамический синдром. Лечение у невропатолога в течение года не дало результатов. Буду признательна тем, кто поделится своими знаниями о возможностях лечения этого заболевания. Прошу ответить на адрес редакции”.*

Чернышова Т.Н.

✍ *“Мне 40 лет. Я инвалид первой группы, лишенный движения рук и ног после травмы, произошедшей 16 лет назад. Из родных у меня только тяжелобольная лежащая мать и слепая бабушка. Многие годы я был в интернате для инвалидов, насмотрелся ужасов безразличного отношения к таким больным, как я. Неоднократные обращения и в СМИ, и к властям области не смогли привлечь внимания к нашей семье...”.*

📁 Это выдержка из письма, которое редакция получила из Нижнего Новгорода от Пучкова Александра Федоровича. Еще в конверт была вложена вырезка из газеты “Православная Москва” за июнь этого года, в которой подробно рассказывается о судьбе Саши. В 24 года, накануне свадьбы, крепкий парень, боксер-разрядник, по нелепой случайности получил тяжелейшую травму — перелом позвоночника. Но беда не приходит одна. Сначала умер отец, затем дедушка. Мать от силь-

ных переживаний получила психическое расстройство, у бабушки случился инфаркт. Оказалось, что ухаживать за Сашей просто некому. Его поместили в интернат для инвалидов. Какая обстановка в наших интернатах, объяснять никому не нужно. Он был на грани смерти. По инициативе соседки Сашу забрали домой, и его стала выхаживать совершенно бесплатно одна супружеская пара. Вопреки предсказаниям врачей он выжил. Трудно описать, сколько физических сил требуется

ему сейчас для выполнения самых элементарных движений. От слабости в мышцах начинаются спазмы, боли — невыносимые, а обезболивающие лекарства стоят дорого. Пенсии у всех троих мизерные, но иногда помогают добрые люди. На улице он уже не был много лет: выносить на двор инвалидную коляску некому. Тем не менее Саша не отчаивается, даже в такой ситуации он

сохранил прекрасное чувство юмора. Но ему не хватает общения, и он очень будет рад любому письму и любой помощи.

Мы публикуем адрес и телефон Александра Пучкова, чтобы желающие могли откликнуться: 603116, г.Нижний Новгород, Московское шоссе, д.35, кв.38; телефон: (код 8-8312) 41-10-24 (звонить с 17 до 21 часа).

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Гимнастика от энуреза

Я и вся моя семья являемся постоянными читателями вашего журнала и всегда с нетерпением ждем следующих номеров. В №7 за 2002 год в рубрике “Поможем друг другу” я прочла письмо Киселева В.П., который 30 лет страдает энурезом. Такая проблема была и у меня, но с помощью лечебной физкультуры мне удалось ее преодолеть за полгода.

Упражнения, которые я выполняла, укрепляют мышцы малого таза, и тем самым достигается терапевтический эффект.

1. Лежа на спине. Поднять прямые руки вверх — вдох, вернуться в исходное положение (и.п.) — выдох. Повторить 3-4 раза.

2. Лежа на спине. Поднять прямую правую руку вверх — вдох, опуская руку, навстречу ей поднять согнутую правую ногу до касания рукой колена, вернуться в и.п. — выдох. То же — левой рукой и ногой. Повторить 4-6 раз.

3. Лежа на спине. Одновременно согнуть ноги в коленях, стараясь прижать их к груди. Повторить 5-8 раз в медленном темпе.

4. Лежа на спине. Скользя руками по туловищу до касания пальцами подмышечных впадин, одновременно сгибая ноги в коленях и разводя их в стороны. Повторить 6-8 раз.

5. Встать, ноги вместе, колени слегка согнуты. Развести руками колени в стороны, соединить колени, выпрямиться. Повторить 6-8 раз.

6. Стоя, руки опущены, ноги вместе. Немного согнуть ноги в коленях и слегка наклониться. Поворачивать нижнюю часть корпуса влево и вправо. Голова и плечи остаются неподвижными. Повторить 6-8 раз.

7. Лежа на спине, ноги закреплены. Перейти в положение сидя без помощи рук. Повторить 3-6 раз.

8. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно поднимать правую и левую прямые ноги, одновременно втягивая анус. Повторить по 6-8 раз.

9. Встать, руки опустить. Слегка приседая, втягивать анус, сокращая ягодичы. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

10. Стоя на коленях, руки на поясе. Садиться на пол то справа, то слева

от пяток, поворачивая корпус в противоположную сторону. Повторить по 6-8 раз.

11. Из того же положения ставить перед собой на стопу поочередно то правую, то левую согнутую ногу. Повторить 6-8 раз.

12. Встать, руки опущены. Ходьба с высоким подниманием коленей — в течение одной минуты.

Эмма Софьина, г.Владимир

Победил фурункулы

Когда в 1948 году я начал работать в шахте, у меня на шее и животе появились фурункулы. Лечили меня по-всякому, даже делали переливание крови. Ничего не помогало. Тогда я решил сам искать средство, которое избавит меня от этой напасти. Прикладывал лук, чеснок, ел серу, дрожжи — все безрезультатно. Как-то попался мне на глаза пузырек с камфорным маслом, и я смазал им фурункулы. Вскоре они стали исчезать. Предложил попробовать свое средство знакомым бурильщикам, у которых от тяжелого и влажного воздуха в шахте тоже появлялись фурункулы. Все вылечились и были мне очень благодарны. Возбудителем фурункулов является стафилококк. Камфорное масло, как я убедился на своем опыте, справляется с ним лучше, чем антибиотики.

П.Дерябин, г.Березовский, Свердловская обл.

О полезных свойствах камфоры известно давно. Еще Козьма Прутков давал совет, как лечить мозоли. Помните?

“Трясаясь, Пахомыч, на запятках, пук незабудок вез с собой,

Мозоли натерев на пятках, лечил их дома камфорой.

Читатель, в басне сей отбросив незабудки,

(Здесь помещенные для шутки),

Ты только это заключи: “Коль будут у тебя мозоли,

Так чтоб избавиться от боли, ты, как Пахомыч наш,

Их камфорой лечи”.

Огуречный крем и пигментные пятна

Читательница Семенова А.С. в журнале №7 за этот год спрашивает, как избавиться от коричневых пигментных пятен на руках. Я хочу предложить ей очень простой способ, который помогает моему отцу (ему уже 82 года). Он регулярно втирает в кожу рук огуречный отбеливающий питательный крем. Результат хороший. Главное, это нужно делать постоянно. Желаю успеха.

М.Савина, г.Самара

Как укрепить волосы

Чтобы волосы не выпадали, я советую втирать в корни смесь, которая готовится следующим образом. Одну луковицу натереть на терке, в эту массу добавить 1 ч. ложку подсолнечного или оливкового масла, 1 ч. ложку жидкого меда и 1 ч. ложку красного молотого перца. Все хорошо перемешать.

Нина Киселева, г.Москва



Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева



"Меня мучают болезненные прострелы в пояснице, от которых буквально подкашиваются ноги. Причем бывают они всегда в одном месте".

И.С.Федоткин, г. Рязань

Прострелы обычно связаны с ущемлением нерва. Прежде чем начать лечение, необходимо определить точную причину ущемления — сделать рентгенографию пояснично-крестцового отдела позвоночника, а при необходимости и магнитно-резонансную томографию. Чаще всего причиной прострелов бывает остеохондроз — отложение солей в связках позвонка, из-за чего они теряют эластичность, становятся плотными и защемляют нерв, вызывая сильные боли.

Боль может быть связана с грыжей позвоночника, а иногда и с артритом тазобедренного сустава.

Необходимо также проверить, не снизилась ли костная плотность позвонков. Это определяется методом денситометрии. Если плотность снижена, то при перегрузке в одном месте позвонок сплющивается — и нерв пережимается. Прострел может быть симптомом и более серьезных заболеваний, поэтому установить точную причину целесообразно на базе неврологического отделения.

При неловком движении сжатие корешка в суженном отверстии усиливается воспалительным отеком.

Дома по возможности избегайте движений, вызывающих про-

стрел. Иногда помогает корсет, стабилизирующий поврежденный отдел позвоночника.

Для снятия воспаления используйте сухое тепло (шерстяную или хлопчатобумажную одежду или ткань), втирайте обезболивающие мази (аналгос, випратокс, финалгон, индовазин и т.п.). Хороший эффект дают аппликации с димексидом. Их делают раз в день. Смочите салфетку 50%-ным раствором димексида, положите ее на больное место, накройте полиэтиленовой пленкой, а поверх пленки положите хлопчатобумажную или льняную ткань. Держите аппликацию 20–30 минут. Курс лечения — 10–15 процедур, которые надо делать ежедневно. Устранить отек вокруг ущемленного нерва помогает внутримышечное введение или прием в таблетках кетопрофена, диклофенака калия, лорноксикама. Это самые эффективные и безопасные препараты. Также хороший результат дают препараты этой группы, выпускаемые в виде гелей или мазей. Самые эффективные среди них — фастум (гель), флексен (гель), кетонал (крем), долгит (крем), бруфен (гель), хотемин. Гели всасываются лучше мазей. Если кожу предварительно протереть полуспиртовым раствором, всасывание будет полнее. Наносить мазь на больное место надо четыре раза в сутки.

Рекомендуется проводить курсы приема сосудистых препаратов, улучшающих кровоснабжение нервов (винпоцетин, циннаризин). Хороший результат дают инъекции витаминов B_1 , B_6 , B_{12} .

В любом периоде болей можно с большой пользой использовать метод постизометрической релаксации, суть которого — в пассивном растяжении мышц поясницы. Больной лежит на спине на кушетке, ухватившись руками за изголовье. Ноги при этом чуть выступают за край. Проводящий прием, широко расставив ноги, встает перед больным с торца кушетки и, захватив его ноги на уровне голеностопных суставов, на 20–30 см приподнимает их. Затем отклоняется назад, потянув за собой ноги больного. Усилие должно нарастать постепенно, при этом больной делает вдох. Так же постепенно усилие нужно ослабить, в это время больной делает выдох. Повторяют такой прием 3–5 раз.

При снижении плотности костной ткани применяют препараты кальция в сочетании с витамином D (кальций- D_3 -Никомед, альфа- D_3 -Тева, витрум кальций D).



"У меня был закрытый перелом бедренной кости. Сейчас на кости образовалась большая мозоль. Нога все время болит".

М. П. Д., г. Нижний Тагил

При посттравматических болях помогают раздражающие и отвлекающие мази (финалгон, эспол, эфкамон). Но сначала нанесите их на небольшой участок кожи, чтобы определить, сможете ли вы вытерпеть их жгучее действие. Перед физической нагрузкой больное место нужно смазывать противовоспалительными мазями, такими, как фастум (гель), флексен (гель), кетонал (крем), долгит (крем), бруфен (гель), хотемин, индометациновая мазь, ортофеновая мазь. Также нужно принимать препараты кальция. Полезны дозированные физические нагрузки, массаж и самомассаж, физиотерапия (электрофорез, УВЧ-терапия).

Пиявка с секретом

Научный сотрудник Института клинической фармакологии Татьяна Николаевна Сесёлкина владеет редкой профессией — она гирудорефлексотерапевт. Более того, она сама разрабатывала этот метод. А суть его в том, что лечение пиявками (гирудотерапия) сочетается с воздействием на биологически активные точки организма (рефлексотерапией). Эта технология позволила Татьяне Николаевне добиться высоких результатов в своей врачебной практике, особенно при лечении инсульта

Чем лечили фараонов

Пиявки — особый вид пресноводных червей, питающихся кровью млекопитающих и человека. Это у многих вызывает неприязнь. “Присосался, как пиявка” — так говорят о злобных и назойливых людях. Но по отношению к медицинской пиявке это совершенно несправедливо — она спасала жизнь людей с глубокой древности. Первые сведения о применении пиявок относятся к Древнему Египту — на росписях, обнаруженных в гробнице фараонов, правивших еще в XVIII веке до нашей эры, есть сцены лечения пиявками. О пользе такого лечения писали в своих трудах античный врач Клавдий Гален и средневековый ученый и медик Авиценна.

Пиявка входила в арсенал русских врачей и народных лекарей — с ее помощью “пускали кровь” и тем самым облегчали состояние тяжелых больных. В каких случаях ставить пиявки, куда и сколько, определялось эмпирическим путем и выве-

рялось на основании многовекового опыта.

В конце XIX века в секрете слюнных желез пиявки был выделен главный компонент — *гирудин*, который влияет на “текучие” свойства крови, препятствуя ее свертыванию. Благодаря этому качеству русские врачи с успехом использовали лечение пиявками, особенно при гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Гирудотерапия переживала разные периоды — от широкого применения до полного забвения. Сейчас в нашей стране интерес к лечению пиявками возродился. Немало усилий к этому приложила профессор МГУ, доктор биологических наук, президент ассоциации гирудологов России Изольда Порфирьевна Баскова. Она одной из первых в мире научилась выделять секрет слюнных желез пиявок и очищать его компоненты. За последние тридцать лет ей удалось экспериментально подтвердить старые и открыть новые свойства пиявочного секрета (за-

щитное противотромбическое, антисклеротическое, вазорегулирующее, противовоспалительное, анальгезирующее, иммуностимулирующее и др.).

Несколько лет назад профессор Баскова провела такой эксперимент. Она кормила подопытных мышей едой с высоким уровнем холестерина, в результате чего на кровеносных сосудах грызунов появились атеросклеротические бляшки. Затем одну группу мышей стали лечить препаратами по традиционной методике, а другую — с применением медицинских пиявок. Более успешный результат был достигнут во второй группе.

В то время я занималась клиническими исследованиями лечебного действия различных травяных сборов и гомеопатических препаратов. Узнав об исследованиях профессора Басковой, решила применить гирудотерапию в лечении больных с избыточным весом, в том числе с высоким уровнем холестерина и триглицеридов в крови. И что же? Мои пациентки, пройдя новый курс лечения, похудели в среднем на 5-8 килограммов за три недели. При этом у них снизилось артериальное давление и пришли в норму показатели крови.

Результат был настолько убедительным, что мне захотелось использовать пиявок в лечении тяжелых больных, предрасположенных к инсульту. То есть защитить их от этого заболевания, воздействуя на основные факторы риска ишемических инсультов — артериальную гипертонию, высокий сахар в крови, нарушение жирового обмена. При таких расстройствах здоровья, свойственных многим людям пожилого возраста, обычно применяют-

ся сосудистые препараты, которые обладают некоторыми нежелательными побочными действиями. К тому же у больных со временем развивается устойчивость к лекарствам, из-за чего их эффективность снижается. По всем показателям секрет слюнной железы пиявок должен был превзойти синтетические препараты.

Лечебная “фабрика”

Медицинская пиявка — уникальное существо. Это настоящая “биологическая фабрика”, в которой происходит целый ряд многообразных процессов и продуцируется множество целебных веществ. Пищеварительная система пиявки устроена таким образом, что железы, расположенные по всей ее длине, продуцируют биологически активные вещества, а по протокам от желез эти вещества подходят к каждому зубчику в ротовой полости (их у пиявки около 90 в трех челюстях). Кроме того, в кишечном отделе пиявки содержится особая бактерия, *гирудиентис*, предотвращающая гнилостные процессы и обеззараживающая вредные вещества. Поэтому все, что исходит от пиявки, стерильно.

Природное лекарство быстро проникает в ткани, чему способствует содержащийся в секрете пиявки фермент *антигирулунидаза*, активизирующий транспортные свойства крови и усиливающий всасывание самого секрета. Уже спустя 20 минут после снятия пиявки компоненты ее секрета исчезают из луночки, где она стояла, — они разносятся током крови по всему организму. Кстати, кровь, забранная пиявкой, сохраняется в ее пищеварительном канале до двух лет в том же

виде, в каком была получена. Каким образом пиявке удается сохранить отсосанную кровь без изменений? Это главная загадка пиявочного секрета, разгадать которую ученым пока не удалось. (На станциях переливания крови она сохраняется не более трех недель.)

Как именно пиявка воздействует на кровоток? Присосавшись к мелкому капилляру, она своими ритмичными движениями заставляет рефлекторно двигаться всю капиллярную "гроздь", ускоряя и оживляя в ней кровообращение, замершее из-за нарушения микроциркуляции. Постепенно созданные пиявкой вибрации достигают и более крупных сосудов, активизируя кровоток и в них.

Благодаря этим свойствам пиявки можно не только снизить факторы риска инсульта, но и помочь больному восстановиться после него. Отеки тканей, приводящие к тяжелым осложнениям, под воздействием впрыснутых пиявкой ферментов спадают, гематомы рассасываются. Быстро восстанавливается кровоснабжение пораженных нервов.

В моей практике имелись случаи, когда эффект гирудотерапии проявлялся сразу же. Так было, когда я поставила пиявку человеку, перенесшему инсульт, на большой палец парализованной ноги. В ходе первой же процедуры он смог пошевелить этим пальцем! Так же быстро мне удавалось с помощью пиявок избавлять больных от косоглазия, нистагма и других патологий органа зрения, характерных для острого инсульта.

Гирудотерапию я решила сочетать с акупунктурой, которая широко применяется в неврологии, в том

числе при выведении больных из послеинсультных состояний. Но одно дело — воздействовать на биологически активную точку иглой или электрическим током и совсем другое — пиявкой, оказывающей многогранное воздействие на человеческий организм.

При гирудотерапии эффект лечения складывается из трех составляющих: направленного кровопускания (с механической разгрузкой мозгового кровотока); сосудистого воздействия (с акупунктурой биологически активными веществами пиявки); рефлекторного воздействия (с участием рефлекторного эффекта самой пиявки).

Спасительные точки

Через биологически активные точки, расположенные на коже, пиявка воздействует на пораженные сосуды и нервы. При мозговом инсульте больше всего страдают лицевой, тройничный и подъязычный нервы. Пиявка, поставленная в нужную точку, пластичными движениями массирует ее, освобождая от патологического торможения, регулирует иннервацию. Она тонизирует капиллярную сеть и через мелкие сосуды задает ритм кровообращению, направленному к крупным сосудам. Ну, и наконец, она посылает в кровь уникальные целебные вещества.

Но поскольку симптомы заболевания у каждого больного индивидуальны, схематический подход здесь недопустим. Чтобы поставить пиявку в точное место, необходимо рассматривать пораженный нерв не отдельно, а в соотношении с его кровоснабжением, то есть принимать во внимание функцию всего нервно-сосудистого пучка.

У одной моей пациентки были очень тяжелые послеинсультные осложнения. Она не могла самостоятельно ходить, лежала, закрываясь подушкой, пытаясь защититься от навязчивых галлюцинаций. Двухмесячное лечение в неврологическом отделении не дало эффекта, и врачи пришли к выводу, что у нее психическое заболевание. Ей назначили сильные психотропные препараты. Мы с коллегой сомневались в целесообразности такого лечения. В старом учебнике по неврологии мы нашли упоминание, что при инсультах возможны подобные галлюцинации, вызванные нарушениями в определенных зонах головного мозга. Мне удалось получить разрешение на лечение этой больной пиявками, и через несколько процедур у нее расширились суженные поля зрения — галлюцинации исчезли.

У другого больного был нарушен процесс глотания. Это расстройство нередко наблюдается при инсульте, но обычно трудности возникают при приеме твердой пищи. Мой пациент не мог проглотить даже воду — возникла угроза для жизни. Одну из пиявок я поставила ему на самый кончик языка, где расположена важная акупунктурная точка, и больной сразу же почувствовал облегчение.

Чтобы подтвердить эффект гирудорефлексотерапии, мы с коллегами провели клиническое исследование. 300 больных с мозговым инсультом (давностью не более трех суток) поделили на две группы. Одну из них (контрольную) лечили общепринятыми методами, другую (основную) — пиявками. И в той, и в другой группе у пациентов были такие послеинсультные ос-

ложнения, как парезы и параличи конечностей, нарушения зрения, глотания и другие расстройства.

Сеансы гирудотерапии проводились 1-3 раза в неделю, при этом каждому пациенту основной группы я ставила по 5-8 пиявок, всего проводилось 5-6 процедур. По данным доплерографии, компьютерной электроэнцефалографии и других обследований, улучшение состояния больных, лечившихся методом гирудорефлексотерапии, более чем в два раза опережало результаты, полученные в контрольной группе. У них быстрее восстанавливались функции, проявлялось сознание, уменьшались или ослаблялись головные боли и головокружения, проходили слуховые, зрительные, двигательные и другие нарушения.

Общепринятая практика лечения инсульта показывает, что эффект его тем выше, чем быстрее начинается борьба с нарастающим нарушением кровоснабжения нервов и опасностью отека мозга. Это правило действует и в отношении гирудорефлексотерапии. И тем не менее мне удавалось существенно помочь больным и на 20-й день, и по прошествии двух месяцев, и даже спустя полгода после инсульта. Замечу, что не было ни одного случая, когда этот метод не дал никакого эффекта.

Появятся ли пиявки в больницах?

Проведенные нами исследования подтвердили, что гирудорефлексотерапия — очень эффективный метод в комплексной терапии острого периода ишемического инсульта.

Однако для широкого его внед-

рения имеются некоторые препятствия. Во-первых, пиявки применяются труднее, чем лекарство. За ними требуется особый уход. Пиявки не любят грязи, резких запахов, им нужна чистая вода (лучше всего родниковая). Возможно, многим это покажется странным, но эти крохотные существа нуждаются в любви и заботе. У них бывает разное настроение. Например, в пасмурные дни они "работают" хуже.

Наконец, пиявки надо покупать, и медицинское учреждение должно взять эту заботу на себя. Все это мешает внедрить гирудорефлексотерапию в практику поликлиник и больниц. За редкими исключениями, она применяется лишь в некоторых коммерческих медицинских центрах.

Все перечисленные мною трудности на самом деле легко перекрываются той пользой, которую приносит лечение пиявками. К тому же стоит учесть, что систематически принимаемые больными сосудистые препараты не только обходятся дороже, но и, как уже упоминалось, через какое-то время теряют эффективность.

Гирудорефлексотерапия, как показали наши исследования, — наиболее приемлемое и "экономное" лечение для многих больных с сосудистой патологией. Она дает возможность значительно уменьшить дозы одних лекарств и полностью исключить другие (такие, как гепарин, кавинтон, трентал, тромбо-асс) из общей схемы лечения.

Поэтому я считаю, что нужно решительней отбрасывать все предубеждения относительно гирудотерапии. Заботиться следует не об удобстве лечебной процедуры, а о

ее эффективности. Но это желание я могу адресовать врачам. А как быть больным?

В арсенале старой гирудотерапии есть методы для "домашнего" лечения пиявками, когда их ставят на определенные зоны, к примеру, на копчик или на область печени. Но необходимо взвесить показания и противопоказания к этой процедуре у конкретного человека. Гирудотерапия, кроме индивидуальной непереносимости, противопоказана при болезнях, сопровождающихся нарушением свертывания крови, а также при анемии, лихорадочном состоянии. О некоторых из этих заболеваний без обследований человек может даже не подозревать. Поэтому лучше, чтобы пиявки ставил опытный врач.

Кроме того, хочу предостеречь от занятия, которым увлекался известный сказочный персонаж Дуремар, ловивший пиявок в пруду. Наши пруды так загрязнены, что если там и водится нечто, похожее на пиявку, то никакого отношения к медицинскому виду оно не имеет. При использовании пиявок неизвестного происхождения вместо оздоровления можно получить заражение крови. Пиявки следует покупать только в аптеках. Правда, и в аптеке пиявкам иногда наносится урон: фармацевты, не решаясь взять их в руки, используют пинцет и тем самым ранят их. Такая пиявка уже не будет "работать" в полную силу.

В заключение хочу дать важный совет. Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) — такое заболевание, которое требует немедленного лечения. Чем раньше вы примете меры, тем больше надежды на успех

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

СВЕТ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ зрение

Врачи из медицинского центра "Эмедина" разработали целый комплекс лечебных мер, улучшающих зрение при катаракте, глаукоме, сосудистой патологии, близорукости и других нарушениях. Это и вибрационный массаж глаз, и массаж шейно-грудного отдела позвоночника с элементами мануальной терапии, и цветоимпульсная терапия.

Техникой вибрационного массажа глаз владеют очень немногие специалисты. Об этом необычном способе лечения уже рассказывалось в журнале "Будь здоров!" (№6, 2002 г.). Не менее оригинален и метод цветоимпульсной терапии, основанный на биорезонансном воздействии.

Установлено, что цвет, то есть свет определенной длины волны, по-разному влияет на организм. Недостаток или избыток той или иной длины световой волны приводит к патологическим изменениям в организме. Устранить патологию можно с помощью цветоимпульсной терапии. Подобрать определенную длину волны света, специалистам "Эмедин-

ны" удается влиять как на отдельные ткани и органы, так и на организм в целом. Воздействие на организм цветом производится с учетом индивидуальных возрастных и суточных ритмов человека в определенное, строго рассчитанное время суток. Образно можно сказать, что, трансформируя спектр лучистой энергии, глаз как бы заводит биологические часы организма и регулирует его функции.

Приоритетное направление центра "Эмедина" — офтальмология. В этой области здесь достигнуты обнадеживающие результаты. Многим пациентам удалось значительно улучшить зрение не только без хирургического вмешательства, но и без применения медикаментов. Как утверждает ведущий офтальмолог центра Юрий Мамедов, в большинстве случаев комплексное лечение помогает его пациентам не только стабилизировать процесс, но и улучшить зрительные функции. Если учесть, что доктор Мамедов специализируется в области микрохирургии глаза, его слова приобретают особый вес.

В реабилитационно-диагностическом центре
"ЭМЕДИНА"
можно пройти курс комплексного лечения зрения
при разных офтальмологических заболеваниях
Запись по телефону: (095) 207-52-25

Не слышать, а слушать



фото Владимира Семина

“Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость...” — сказал классик. Добавим: “...и умение слушать”. Один из лучших способов показать свое уважение человеку — заинтересованно выслушать его. Умению или, если хотите, таланту слушать посвящена статья американского психолога Майкла Крома, которую мы предлагаем вашему вниманию

Однажды Дейл Карнеги, автор известных книг по проблемам человеческого общения, рассказал мне любопытную историю. На одном вечере его познакомили с ученым-ботаником. Раньше ему не приходилось беседовать с ним, и он буквально прирос к стулу, слушая чрезвычайно за-

нимательные рассказы ученого о растениях. Уходя с вечера, Карнеги случайно услышал в свой адрес лестное замечание ботаника о том, что он интересный собеседник. “Я — интересный собеседник? — удивился Дейл. — Но ведь я почти ни слова не сказал. Да я и не мог ничего сказать, даже ес-

ли бы захотел, так как в ботанике разбираюсь не больше, чем, допустим, в анатомии пингвинов. Я лишь внимательно слушал его. И слушал потому, что был искренне заинтересован». Такое проявление внимания — один из величайших комплиментов, какие мы можем сделать кому бы то ни было. Всего лишь своим вниманием Дейл заставил известного ученого думать о себе как о хорошем собеседнике, тогда как на самом деле он был всего лишь хорошим слушателем.

Есть две веские причины научиться внимательно слушать: во-первых, таким образом мы можем узнать много нового и интересного, а во-вторых, люди необычайно отзывчивы к тем, кто их внимательно слушает. На первый взгляд, это очевидно, однако большинство из нас проживает жизнь, так и не научившись слушать. А ведь такое умение необходимо всем, кто хочет поддерживать хорошие отношения с окружающими. Более того, умение слушать даже важнее умения говорить.

Самое плодотворное и приятное общение начинается с умения слушать. Удивительно мало людей умеют слушать по-настоящему, но среди тех, кто знает цену этому умению, — и преуспевающие руководители, и удачливые бизнесмены, и те, кого называют душой компании, к кому тянутся, кого любят. Истина, лежащая в основе этого подхода, лежит на поверхности: если хотите научиться общаться, вы должны научиться слушать других.

Именно слушать, а не слышать, что мы порой делаем, не вникая в слова собеседника.

Многие думают, что слушать — это пассивное состояние, а говорить — активное. Даже штампы разговорной речи вроде “сядь и послушай” — намекают на устойчивое заблуждение относительно природы

слушания. Просто слышать, что говорит другой человек, — это действительно пассивное занятие, но заинтересованное слушание предполагает активность. Оно требует от человека быть непременно вовлеченным в беседу, даже если он не произносит ни слова. Это не просто. Необходим искренний интерес. Он выражается в наводящих вопросах, в эмоциональной реакции на слова собеседника — тактичной и непосредственной.

Как ведет себя заинтересованный слушатель? Внимательно следит за каждым словом, которое произносит собеседник. Кивает, улыбается, наклоняется к собеседнику, дотрагивается до его руки, сочувственно смотрит ему в глаза. Можно, конечно, рассматривать все это как приемы общения. Если вы вспомните о них в подходящий момент, собеседнику будет приятно разговаривать с вами. Они даже помогут вам добиться своих целей и уж во всяком случае прослыть добрым и милым человеком. Но все это не заменит искренней заинтересованности в разговоре.

Вот такая история произошла в семье моего приятеля. Однажды, вернувшись из школы, его старший сын с необычайным воодушевлением начал рассказывать о новом преподавателе. Больше всего ему нравилось, что преподаватель слушает ребят.

“Дэн, но я тоже тебя всегда слушаю”, — сказал мой приятель. “Да, папа, — ответил мальчик, — но ты всегда при этом читаешь газету или смотришь телевизор. Ты говоришь только “да”, “нет” или “я об этом подумал”. Мне кажется, ты меня даже не слышишь. А учитель заинтересованно смотрит мне в лицо, напряженно трет подбородок и кивает головой. Он внимательно следит за моим рассказом”. Весь следующий

месяц мой приятель учился внимательно слушать сыновей. “Когда мальчики что-нибудь рассказывают мне, я откладываю все дела, даже отставляю в сторону еду и только слушаю. Семейные обеды теперь длятся не десять минут, как раньше, а сорок. Зато мы лучше понимаем друга друга”.

Чрезвычайно важно уметь слушать собеседника и для успешной карьеры, для налаживания дружеских отношений с коллегами. Один из дальновидных руководителей крупной американской компании даже учредил приз “За умение слушать”.

Уильяма Сэйвела, нынешнего президента фирмы “Баскин Роббинс”, продающей по всему миру мороженое и йогурты, когда-то посылали по делам в Японию. Первое, что он сделал, это засел за учебники японского языка, а затем начал слушать, что говорили ему окружающие. “Важно внимательно выслушивать тех, с кем разговариваешь, прежде чем открыть рот и начать доказывать всем, какой ты умный”, — рассказывал он. — Сначала нужно узнать, насколько ты глуп. Я старался меньше говорить и больше слушать. Убедившись в моей искренней заинтересованности, меня признали, и я получил право высказывать свое мнение. Я был уверен, что теперь меня внимательно и одобрительно выслушают”.

“Мне важно то, что вы думаете, как вы рассуждаете и к какому выводу вы приходите”, — именно на это вы должны настроиться при беседе. Возможно, кто-то со мной не согласится, но я убежден, что внимательно выслушать мнение другого человека — лучший способ убедить его в своей правоте. Дин Раск, бывший государственный секретарь США, научился этому, когда ему приходилось вести переговоры с упрямыми политичес-

кими лидерами. “Слушая, вы переубеждаете других людей, не прилагая никаких усилий”, — говорил он. Это действительно так — умение слушать может заставить людей смотреть на мир вашими глазами.

В компании “Моторолла” поощряется, когда сотрудники вносят конкретные предложения по улучшению работы. Администрация компании внимательно выслушивает все, что они предлагают. “Сотни раз служащие рассказывали мне о разных проблемах, предлагали интересные и оригинальные пути их решения, — заметил один из администраторов компании, — а я только сидел, слушал и записывал. Такие беседы обеспечивают будущее компании”. Подобные встречи являются великолепным способом получить максимум полезной информации при минимуме затрат. Смотри на человека внимательно, дай ему понять, что ты уважаешь его мнение, и он будет с тобой откровенен.

Итак, люди очень ценят, когда их слушают. “Секрет влияния на людей не в умении говорить, а в умении быть хорошим слушателем”, — писал Дейл Карнеги. — Многие из нас, пытаясь убедить кого-нибудь в своей правоте, слишком много говорят сами. Дайте высказаться другим. Помогите им, задавая вопросы. Позвольте им выразить то, что они хотят. Если вы с ними не согласны, в какой-то момент вам захочется их прервать. Не делайте этого. Пусть они выскажут все, что у них наболело, а вы терпеливо и внимательно слушайте, проявляя искреннюю заинтересованность”.

Ваши собеседники никогда не забудут об этом и преисполнятся к вам благодарностью. А проблемы? Их легче будет решить благодаря умению слушать, потому что никто не может быть более убедительным, чем хороший слушатель.

Татьяна Славская

ЖЕНЩИНА

Хочу быть красивой

Многие женщины недовольны своей внешностью. Одна считает себя слишком толстой, другая — слишком худой. Одна страдает от того, что нос длинный, другая — от того, что ноги короткие...

Иногда эти переживания омрачают жизнь. И книги, и друзья, и работа — все отодвинуто в область незначимого, второстепенного по сравнению с собственной внешностью. Хочу быть красивой — и все. Очень редко бывает иначе. Марина Цветаева, опасаясь, как бы благополучная внешность не помешала жизни духа, ходила бритоголовой. Но такие приоритеты — редкость.

Если поразмыслить над сетованиями женщин, то окажется, что мысль о своей непривлекательности угнетает их лишь потому, что они постоянно, даже оставаясь наедине с собой, ощущают себя под чьим-то оценивающим взглядом. Но скажите, много ли внимания мы уделяем



Ахлюмова
Фото В

длине носа или форме ушей своих знакомых? Психологи подсчитали, что человек около 95 процентов свободного времени тратит... на мысли о себе. Так что о внешности других людей мы думаем неизмеримо меньше, чем о своей собственной. Но ведь и наша внешность для других — чужая.

Я знаю женщину, которая никогда не улыбалась: в детстве ей сказали, что у нее некрасивая улыбка. Другая боялась выходить замуж только из-за того, что муж в один прекрасный момент может взбешиться из-за ее пышные волосы и увидеть оттопыренные уши.

Так что же, из-за того что кому-то что-то может не понравиться в нас, не улыбаться всю жизнь? Не знакомиться с мужчиной из-за формы ушей? Да это нелепо!

Но такие переживания неподдельны. И о красоте женщины мечтают отнюдь не безотнositельно: им хочется быть любимыми и желанными. И красивыми — именно для этого.

Но вряд ли можно утверждать, что любят только красивых. Не красивых любят, а любимые кажутся красивыми. Действительно, нельзя же любить человека только за то, что у него прямой нос и стройные ноги. А за что можно?

Однозначного ответа на этот вопрос не даст никто. Сколько людей, столько и ответов. Даже само представление о женской красоте очень относительно. В Тунисе, например, ценятся очень полные женщины. Чтобы стать привлекательными, они раскармливают себя до того, что теряют способность двигаться. В Китае один из признаков красоты — миниатюрная ножка. Поэтому в детстве китайкам надевали на ноги колодки, чтобы их ступни навсегда остались маленькими. А вот на полуострове Малакка красивой считалась длинная шея, поэтому с рождения на девочку надевали деревянный ошейник, который каждый год удлинляли.

Любая проблема в жизни челове-

ка — прежде всего психологическая. Если это не учесть, даже пластическая операция не даст того эффекта, которого от нее ждут. И потому — продуктивнее начать с констатации: каждая из нас имеет определенную внешность. Что-то в ней доступно изменению (а возможности коррекции внешности достаточно широки), что-то останется неизменным при любых усилиях. Значит, следует определить, над чем стоит работать. А самое первое, насущное, что нужно в корне менять, — это подход к оценке своей внешности.

Знакомая рассказывала мне, что в детстве на нее неизгладимое впечатление произвела одна женщина. "Было ей лет тридцать пять — огромные синие глаза, матовая кожа, точеный прямой нос, прекрасно очерченный рот, красивые зубы, темные вьющиеся волосы, длинные ресницы и... борода. Борода у нее начала расти сразу после рождения ребенка. Видимо, случился гормональный сбой. Что только она не делала, чтобы прекратить рост волос. И вытравливала их, и брила — ничего не помогало. И тогда она перестала бороться с природой — позволила бороде расти. Только подстригала ее поровнее. Женщина выглядела странно, редкий прохожий не провожал ее взглядом. Но была она исключительно сердечным человеком, все ее любили, а муж — души в ней не чаял".

Случай, конечно, редкий, но он помогает сформулировать главный принцип отношения к своей внешности: дайте себе свободу быть некрасивой. Или странной. Или непохожей на других. Хотя бы попытайтесь это сделать — и вы почувствуете

то облегчение, словно сбросили очень тяжелый груз. Женщина, о которой шла речь, не только бороду отпустила, она отпустила себя, перестала ощущать себя на коротком поводке у своей внешности. Она выбрала линию поведения, исходя из того, что у нее есть, без оглядки на чужие взгляды и чужое мнение. На это очень трудно решиться, но зато от каких многолетних напрасных терзаний вы освобождаетесь!

Вы читали когда-нибудь брачные объявления? Среди них попадаются такие: "Я, инвалид второй группы... Я, перенесшая ДЦП... Я, потерявшая руку в Афганистане...". Эти женщины, как и все остальные, хотят быть любимыми и счастливыми. Но в отличие от тех, кто изводит себя переживаниями из-за реальных, а иногда и воображаемых недостатков, они сразу предупреждают: вот она я — такая, какая есть. Если вы принимаете меня такой, мы вместе будем искать друг в друге то, что может нас сблизить, объединить, возможно даже соединить... Им навстречу делает шаг только тот, кому физический недостаток изначально не мешает.

Принять себя таким, каков ты есть, — важная ступень самовоспитания. Даже в том случае, когда это относится к внешности, задача ставится внутренняя. Внешними путями ее не решить. Так что ищите свой путь, свою линию поведения. Ищите себя, не похожую на других, неординарную. Тем и привлекательную. Наше Я — именно то, за что нас можно полюбить.

Если женщина умеет радоваться и радовать других, ее привлекательность — налицо. Заметили — на-ли-

цо? Это слово в данном контексте оказалось не случайно: свет и тени нашего настроения, нашей индивидуальности всегда ложатся и на лицо. Все мы видели, как мгновенно преобразается чье-то лицо от приятного известия и каким невыразительным оно становится у человека, одолеваемого скукой, праздностью или равнодушием.

Чтобы повысить самооценку, можно принять и конкретные меры, корректирующие внешность. "Нет некрасивых женщин, есть некрасивые прически", — считают парикмахеры. "Нет некрасивой фигуры, есть некрасивая одежда", — говорят модельеры. Маркиза Помпадур в юности носила закрытые платья из-за худых плеч и рук, Маргарита Наваррская прятала под одеждой короткие кривые ноги. Но их имена упоминаются не иначе как с эпитетом "прекрасная".

Внешность женщины — это и ее осанка, походка, легкость и грация движений, приобрести которые помогают гимнастика, танцы, аэробика. Долго и трудно? Вольному воля. А есть еще и мягкость улыбки, теплота взгляда, манера слушать и говорить. Над этим тоже можно работать, становясь все более и более привлекательной...

Как еще повысить самооценку? Можно серьезно отнестись к своему недостатку — или вообще о нем не думать. Накопить деньги на пластическую операцию — или потратить их на поездку в Италию. Посвящать все свободное время уходу за внешностью — или тратить его на театр, выставки, чтение. Тщательно маскировать свои недостатки — или игнорировать их. Есть из чего выбирать.

Однажды я получила письмо от Марины И. из города Иванова. Вот что она пишет:

“Всю жизнь я страдала от полноты. Сейчас мне 19 лет, и не помешало бы сбросить килограммов двадцать. Я страдала, плакала от насмешек одноклассников, но потом поняла: необходимо изменить отношение к себе самой, раз уж не могу похудеть. Научилась ходить с гордо поднятой головой, не показывать своих обид, подшучивать над собой. Помогло! Подруги у меня все стройные, но иногда и им что-то в себе не нравится. Одной, например, — что верхняя часть ее купальника выглядит, как полоска бинта. Глядя на меня, подруги шутят: “Пodelилась бы...”. Они принимают меня со всеми моими недостатками и ценят мои достоинства... Да, я полная, но у меня чудесные волосы, я неплохо пою под гитару, пишу стихи, стараюсь развить в себе личность и верю, что моя любовь найдет меня. Совершенства нет, и оно вовсе не является неременным условием счастья”.

Все знают сказку о гадком утенке, ставшем прекрасным лебедем. Но это не только возрастное превращение. Утенок мог бы никогда не увидеть в себе лебедя и так всю жизнь и считать себя гадким. Он привык к такой роли, и все привыкли. И только стая сородичей, диких лебедей, помогла ему увидеть себя по-новому.

Нет, не зеркало дает нам объективную оценку внешности, а отражение в глазах людей, которые нам близки. Пусть же их будет больше — тех, кто близок нам и кому мы по-настоящему дороги.

Американка Каллан Пинкни утверждает, что, занимаясь гимнастикой по ее системе, которую она назвала калланетикой, можно за полтора месяца избавиться от десяти лишних килограммов и укрепить здоровье. Потом, чтобы поддерживать красоту и молодость тела, достаточно будет уделять упражнениям всего 15 минут в день. Такой режим особенно привлекателен для работающей женщины, у которой часто не хватает времени на занятия физкультурой. Упражнения, которые предлагает Каллан Пинкни, воздействуют на глубоко расположенные мышечные группы. Нагружая их, вы постепенно убираете жировые отложения и как бы заново формируете линии своего тела — бедер, талии, груди, ног.

Калланетика объединяет довольно сложные упражнения, на освоение которых потребуется определенное время. Кроме того, чтобы запустить механизм сжигания жира, тоже придется приложить усилия. Поэтому сначала придется интенсивно заниматься по часу два раза в неделю. Когда почувствуете, что лишние килограммы начинают таять, можете тренироваться один час в неделю. Когда фигура приблизится к желаемому идеалу, будет достаточно 15-минутных ежедневных поддерживающих тренировок для той или иной группы мышц. Это позволит вам быть всегда в хорошей форме.

Перед тем как приступить к описанию упражнений, хочу дать несколько общих рекомендаций.

♦ Делайте только то, что вам по силам. Не принуждайте тело к тому,

Каллан Пинкни

ФИТНЕС

15 минут для красоты и здоровья

к чему оно еще не готово. Это касается прежде всего количества повторений упражнения и выбора его варианта.

♦ Лучше всего выполнять упражнения перед зеркалом, чтобы контролировать свои движения. А вот музыкальное сопровождение для калланетики не нужно, поскольку главное здесь — точность выполнения движений, а не темп.

♦ Дышите в естественном ритме. Если вы будете задерживать дыхание, то организм не получит необходимый для питания мышц и очищения крови кислород.

♦ После первых занятий вы можете прибавить в весе. Не пугайтесь — просто крепкие, тренированные мышцы весят больше, чем дряблые. Зато юбка будет сидеть на вас свободнее.

Упражнения для всего тела

1. Сядьте на стул с подлокотниками. Опираясь на подлокотники, поднимитесь на носки. Спину дер-

жите прямо, подбородок поднимите как можно выше.

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки как можно выше. Втяните живот. Затем согните ноги в коленях и тяните руки вперед, как будто хотите что-то достать. Нагнитесь немного вперед и оставайтесь в таком положении в течение минуты. Не меняя позиции, отведите руки назад и одновременно сильно вытяните вперед подбородок и шею. На эту позу тоже потратьте минуту.

Снова вытяните руки вперед, а потом еще раз назад.

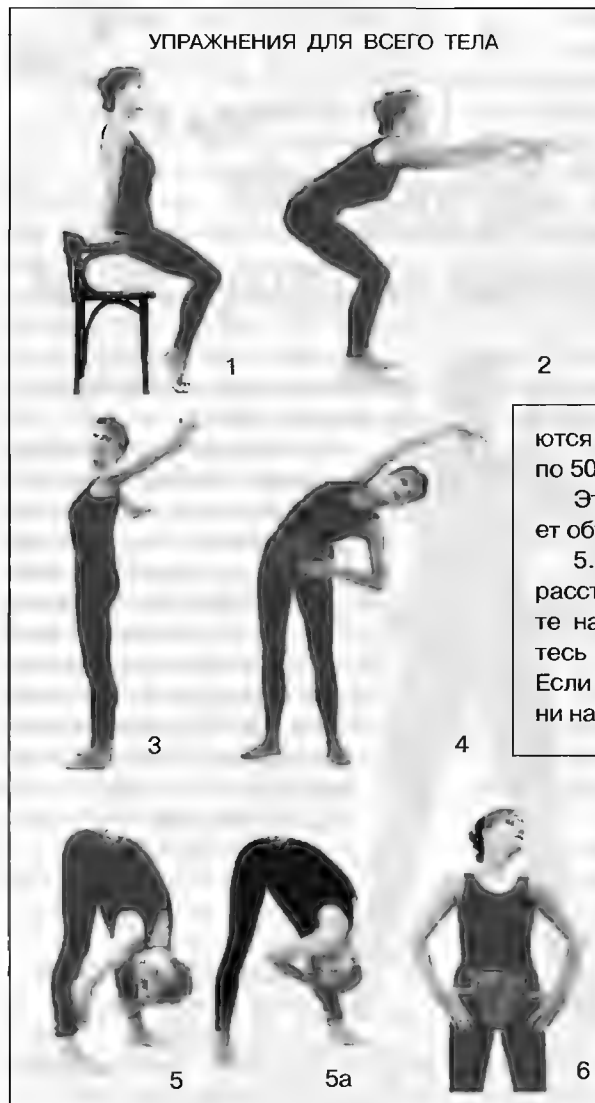
Повторите эти движения 5 раз.

3. Встаньте прямо, немного расставив ступни. Разведите руки в стороны на уровне плеч и поверните их ладонями вверх. Чем сильнее вы повернете ладони, тем больше почувствуете работу мышц. Без усилия отведите руки назад, как бы желая соединить лопатки. Теперь плавно двигайте за спиной руками, как будто стараетесь соединить пальцы. Локти не сгибайте.

Повторяйте это движение 100 раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА



Это упражнение исправляет осанку, улучшает форму груди, снимает напряжение мышц между лопатками.

4. Встаньте прямо, слегка расставив ступни. Левую руку положите на левое бедро. Правую руку тяните вверх как можно выше, а вместе с ней вытягивайте всю правую сторо-

ну тела. Ягодицы подогнаны, таз слегка подан вперед. В этой позиции оставайтесь минутку.

Затем, опуская левое плечо, наклоняйте корпус влево (как показано на рисунке). Спина напряжена, бедра неподвижны. Главное — как можно сильнее растягивать тело.

Наклоны выполняются с небольшой амплитудой по 50 раз вправо и влево.

Это упражнение уменьшает объем талии и бедер.

5. Встаньте прямо, широко расставив ступни, и выполните наклон вперед. Постарайтесь руками коснуться пола. Если сможете, положите ладони на пол и оставайтесь в этом

положении в течение минуты. Затем мягко обхватите ноги как можно ниже. Опустите плечи, спрячьте голову между руками. Теперь постарайтесь мягкими движениями прижимать корпус к ногам. Повторите 20 раз.

Обхватите руками левую икру возле щиколотки. Вытягивайте мышцы спины и ног, пока не досчитаете до 20. Отдохните. Потом повторите это движение, наклоняясь к правой ноге.

Это упражнение, растягивающее мышцы спины и ног, сначала можно выполнять, сгибая ноги в коленях.

6. Встаньте прямо, ноги на шири-

не плеч, плечи опущены. Живот втянут, таз чуть подан вперед, подбородок на груди. Очень медленно поворачивайте голову вправо, поднимая при этом подбородок как можно выше. Оставайтесь в этой позиции, пока не досчитаете до 5, после чего так же медленно поворачивайте голову влево.

Выполняйте это упражнение по 5 раз в каждом направлении.

Важно, чтобы мышцы были напряжены максимально.

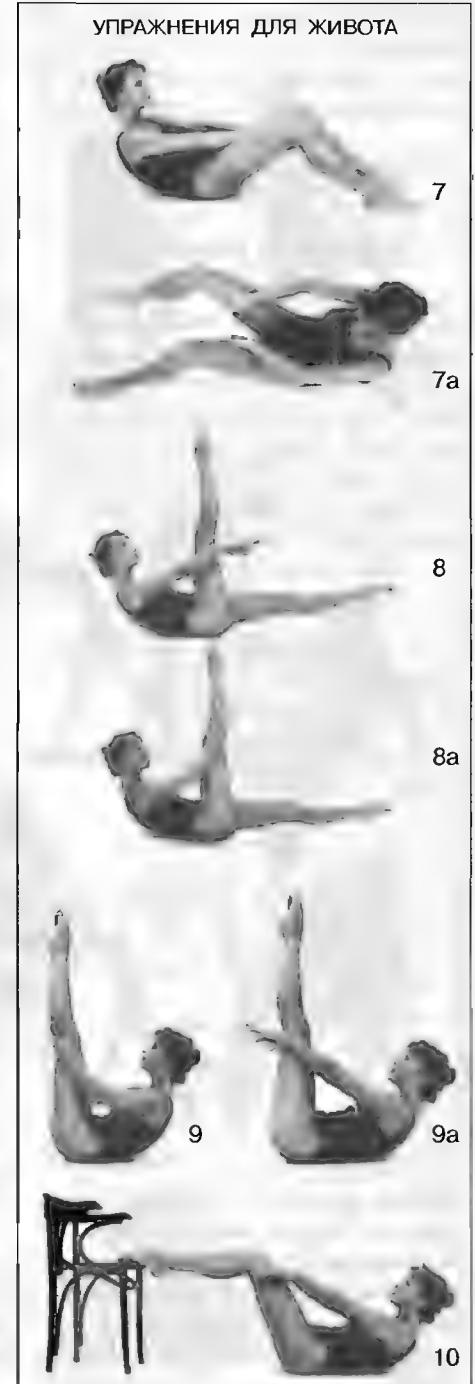
Упражнения для живота

7. Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях и разведите. С силой прижмите спину к полу. Ухватитесь ладонями за внутреннюю сторону бедра и, поднимая голову, отрывайте плечи от пола. При этом нижняя часть позвоночника должна по-прежнему плотно прилегать к полу. В этом положении делайте медленные движения корпусом назад-вперед с амплитудой 10-15 см. Голова все время поднята. После трех движений отдохните в положении лежа. Повторите 10 раз.

8. Лягте на спину. Поднимите обе ноги на 10-15 см. Оторвав плечи и голову от пола, поднимайте как можно выше прямую ногу. Если можете, держите ногу вертикально без помощи рук. Руки же вытяните вперед и тянитесь корпусом вслед за ними. Нижняя часть спины остается прижатой к полу. Пробыв в этом положении, сколько сможете, отдохните. Затем поднимайте другую ногу.

9. Из положения лежа, прижимая нижнюю часть спины к полу, поднимайте обе ноги как можно выше. Затем обхватите их руками и подтягивайте к коленям голову, на-

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ



11

12



13

13a



14

14a

сколько сумеете. Потом вытяните руки как можно дальше вперед и выполните 100 плавных движений корпусом вперед-назад с амплитудой 10-15 см.

На первых порах можно сгибать колени.

10. Те, кому трудно держать поднятыми прямые ноги, могут опереться ими на стул.

Упражнения для ног

11. Мягко обопритесь ладонями о спинку стула. Приподнимитесь как можно выше на пальцах. Колени согнуты и слегка развернуты, пятки соединены. Спину держите прямо, плечи расслабьте, хотя это нелегко. Голову поднимите. Напрягая ягодичи, вытолкните таз как можно дальше вперед. Оставайтесь в этом положении в течение минуты, затем вернитесь в прежнюю позицию. Теперь, держа пятки вместе, слегка присядьте на носках. Задержитесь в этой позиции минуту, балансируя на пальцах (ягодицы по-прежнему напряжены), затем вернитесь в прежнюю позицию.

Повторите все упражнение (таз вперед, назад, слегка присесть) 3 раза.

12. Это упражнение очень похоже на предыдущее. Разница только в том, что напряжение мышц — максимальное: присесть нужно гораздо глубже. Но помните: нельзя плюхаться на пятки, движение выполняется медленно. Спину держите прямо.

Повторите 10 раз.

13. Встаньте прямо боком к стулу. Прямой правой ногой обопритесь о спинку стула. Поднимите руки вверх как можно выше, напрягая мышцы живота. Из этого положения выполняйте наклон к ноге, пытаясь дотянуться до стопы. Отдохните, положив руки на правую ногу в удобном месте. Затем плавно наклоняйте корпус к колену и обратно. Выполните это движение 50 раз. Потом поменяйте положение ног.

Если полностью выпрямить поднятую ногу не удастся, выполняйте это упражнение, согнув ее в колене.

14. Встаньте прямо, лицом к стулу. Согнутую в колене правую ногу поставьте на спинку стула, держась

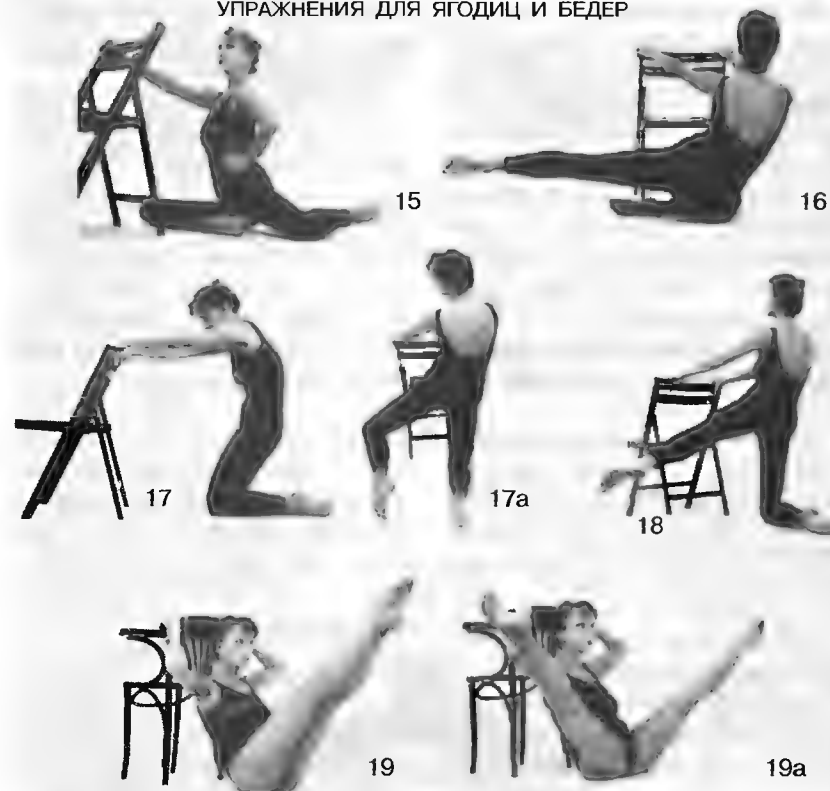
за нее обеими руками. Выпрямите правую ногу, насколько сможете. Оставайтесь в этой позиции, пока не досчитаете до 50. Поменяйте положение ног.

Если трудно, не выпрямляйте поднятую ногу до конца.

Упражнения для ягодиц и бедер

15. Сядьте на правую ягодицу. Правая нога согнута в колене, стопа прижата к полу. Левую ногу вытяните назад, немного согнув в колене. Правой рукой держитесь за спинку стоящего перед вами стула. Левую руку положите на бедро и толкайте его вперед. Упритесь левым ко-

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ И БЕДЕР



15

16

17

17a

18

19

19a

Без подробностей

ном в пол, при этом левая стопа отрывается от пола. Держа спину прямой, попробуйте приподнять левое колено на 5-6 см над полом и вытянуть ногу назад на 2 см. Затем медленно верните ногу в прежнюю позицию, но колено на пол не опускайте. Так плавно двигайте ногой назад — вперед. Лучше всего выполнять такие движения поочередно каждой ногой: 20 раз левой, затем 20 раз — правой и так 100 раз.

16. Сядьте так же, как в упр. 15. Вытяните левую ногу в левую сторону, при этом упритесь пальцами в пол. Поднимите ногу на 5-7 см над полом и попробуйте задержаться в таком положении на минуту.

17. Поставьте стул спинкой к себе. Встаньте на колени и отклонитесь назад. Напрягите мышцы спины, стараясь выдвинуть вперед таз. Затем наклоните вперед плечи, выгните спину и потяните позвоночник. Медленно поднимите левое колено, не отрывая стопу от пола, и наклоните его вбок. Сохраняйте это положение 5-7 секунд, а потом поднимите стопу на 5 см от пола. Отведите колено назад на 2 см, а затем вернитесь к предыдущей позиции. В идеале надо выполнить упражнение по 50 раз каждой ногой.

18. Встаньте на колени на расстоянии вытянутых рук от стула. Левую ногу при этом вытяните в сторону, не касаясь пола. Напрягая ягодичы, поднимите левую ногу вверх на 6 см, поддержите минуту и опустите, приняв исходное положение. Повторите 50 раз, затем то

же самое сделайте правой ногой.

19. Сядьте спиной к спинке стула на расстоянии 10 см. Ухватитесь за нее руками, а ноги соедините и вытяните перед собой на полу. Согните их в коленях, подтяните к груди, при этом пальцы ног не отрываются от пола. Выпрямите ноги, подняв их над полом как можно выше. Раздвиньте и сведите ноги, но не опускайте на пол. Если упражнение поначалу покажется слишком трудным, раздвигайте и сводите ноги, двигая их по полу. Выполнять 30 раз.

Упражнение на растяжение

Во всех предыдущих упражнениях вы то напрягали мышцы, то расслабляли их. Теперь надо закрепить достигнутое. Сделать это можно с помощью растяжек.

20. Сидя на полу, руки за спиной уприте в пол. Раздвиньте ноги как можно шире. Напрягите бедра, ягодичы, спину и шею. Постарайтесь “вдавиться” в пол. Затем наклонитесь вперед и, согнув руки в локтях, опустите их на пол. Если сразу не получится, идите к нужному результату постепенно. Выполнять упражнение следует 100 раз.

Чтобы как следует растянуть мышцы, кроме этого упражнения, можно выполнять и другие. Главным в упражнениях на растяжение является нагрузка на соединительные ткани, окружающие мышцы. Их необходимо растягивать, чтобы они не потеряли эластичность и не ограничивали подвижность суставов.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖЕНИЕ



20

Чтобы поддержать сердце, ученые советуют включать в ежедневное меню продукты, богатые калием. К ним относятся и любимые многими бананы. В Королевском медицинском центре на Гавайях английские исследователи в течение восьми лет изучали влияние бананов на здоровье людей старше 60 лет. В результате было установлено, что регулярное употребление этих вкусных фруктов

БАНАНЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

снижает риск развития сердечных заболеваний. Кроме того, бананы содержат биологически активные вещества, защищающие нас от стресса. Ученые установили интересный факт: у людей, получающих с пищей более 2,4 г калия в день, инсульты и инфаркты наблюдаются в 1,5 раза реже, чем у тех, кто употребляет недостаточно продуктов, содержащих это ценное минеральное вещество.

Недавно в Англии был изобретен новый, более простой способ самоконтроля за уровнем сахара в крови и подбора доз инсулина. Обычно в домашних условиях содержание сахара определяют по капле крови, прокалывая кожу на пальце. Иногда это приходится делать несколько раз в день. Английские изобретатели предлагают вместо этого применять

НОВИНКА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

специальные сферические полимеры, которые наносятся на кожу по типу татуировки или встраиваются в контактные линзы. Эти полимеры улавливают изменение концентрации сахара в крови или в окологлазной жидкости и меняют цвет при ее повышении. Новый нетравматичный метод значительно облегчает людям, больным диабетом, контроль за сахаром.

Оказывается, болезни в семьях передаются не только от кровных родственников. Муж и жена тоже имеют склонность к одним и тем же заболеваниям. Если ваш супруг страдает от астмы, депрессии, язвы желудка, артериальной гипертонии или атеросклероза, то и вы рискуете их запустить. Ученые, проводившие исследования, считают, что это связа-

СУПРУГИ БОЛЕЮТ ОДИНАКОВЫМИ БОЛЕЗНЯМИ

но с тем, что супруги ведут одинаковый образ жизни и едят одну и ту же пищу. Определенную роль играют и то, что люди часто выбирают в спутники жизни тех, кто на них похож — по характеру, по комплекции, по склонностям, в том числе и к заболеваниям. Так что имейте в виду: заботясь о своем супруге, вы оберегаете и собственное здоровье.

Из чего делают хлеб?

Испокон веков хлеб является главной пищей человека. И в наши дни он составляет треть дневного рациона во многих российских семьях.

Нам, жителям России, наверное, лучше, чем кому-либо известно, что означало остаться без хлеба. Миллионы людей погибли от голода в трагические тридцатые годы, во время войны, в блокадном Ленинграде. Наесться досыта хлеба было мечтой многих, в том числе автора этих строк, и в первые послевоенные годы. И сегодня хлеб является главной пищей большинства пенсионеров. Вот почему я хочу поделиться некоторыми мыслями о хлебе, который мы едим: какой хлеб полезен, а какой хлеб потреблять нежелательно



При всех сложностях нашей нынешней жизни, пожалуй, наибольшую радость, особенно у пожилых, вызывает доступность хлеба и других хлебобулочных изделий. Хлеб продают и в похорошевших булочных, и на мелкооптовых рынках, и с лотков у станций метро. Как грибы после дождя, растут мини-пекарни при столовых, кафе, ресторанах. Прилавки завалены батонами, сдобами, сайками, коржиками, пирож-

ками, слойками, плюшками, баранками, сухарями и бубликами, пряниками и печеньем. И все это в основном выпечено из белой муки. Ассортимент черного хлеба не идет ни в какое сравнение с ассортиментом белого. Чем же объяснить этот явный перекос на нашем хлебном рынке в сторону белого хлеба? То ли мы оказались на поводу у наших хлебопекарен, то ли сами так сильно любим белый хлеб? А может

быть, и то и другое. Но поскольку это стало тревожной тенденцией, следует поподробнее остановиться на том, что же представляет собой белый хлеб, который мы едим.

Как погибает кладовая здоровья

Каждому известно, что качество хлеба зависит от муки, которая используется для его выпечки. На пакетах обычно сообщают, что в них расфасована мука высшего сорта, изготовленная из отборной пшеницы. Указывают и ее пищевую ценность: 100 г сухого продукта содержат белки — 10,5 г, жиры — 1,1 г, углеводы — 70 г; его калорийность — 334 ккал. Но вы не найдете информации о том, когда была смолота мука, а от этого, как будет ясно из дальнейшего рассказа, зависит качество хлеба. Не пишут на упаковке и о содержании поистине бесценных витаминов и минеральных веществ, которыми богаты зерна отборной пшеницы. Случайна ли эта забывчивость? Попытаемся разобраться.

Пшеничное зерно включает 5 слоев оболочки, зародыш и центральную часть, богатую углеводами. Все витамины и минеральные вещества сосредоточены в оболоч-

ке и зародыше. Это витамины А, В, Е и очень важные для нормального функционирования нашего организма витамины группы F, которые попадают в него только с продуктами питания. В оболочке, созданной природой для сохранения и преобразования содержащихся в зерне углеводов, сосредоточены такие минеральные вещества, как магний, медь, цинк, кобальт, селен, натрий, калий, хлор, сера, фтор, кремний, марганец, йод, мышьяк и другие.

Во что же превращается отборная пшеница после помола с точки зрения ее биологической активности? В белоснежную чистейшую муку, в которой мало что остается от того набора полезных веществ, которые были в цельном пшеничном зерне. После помола и просеивания 70 процентов биологически активных ценных питательных веществ зерна утрачиваются. Оболочка и зародыш идут в отруби, а в белоснежной муке остаются главным образом углеводы. Для того чтобы вы могли нагляднее представить себе, насколько уменьшается ценность цельного пшеничного зерна в результате помола и последующего просеивания муки, приводим следующую сравнительную таблицу.

Продукт, 100 г	Фосфор	Магний	Кальций	Витамин Е
Пшеничное зерно	423 мг	133 мг	45 мг	6 мг
Белый хлеб	86 мг	50 мг	14 мг	2 мг

И это еще не все: оставшиеся в муке 30 процентов витаминов и минеральных веществ подвержены быстрому разрушению. Они сохраняют биологическую активность

всего 8-14 дней, после чего белоснежная мука становится "неживым" продуктом. Но зато не портится в течение долгого времени и может храниться годами. Вот почему

на пакетах с пшеничной мукой не пишут дату ее помола, а также не сообщают о содержании в ней витаминов и минеральных веществ. Заранее известно, что свежесмолотая пшеничная мука не успеет за короткое время, пока сохраняется ее биологическая активность, дойти ни до производителя хлеба, ни тем более до покупателя.

Врачи бьют тревогу

Из-за широкого использования белой муки в производстве хлеба и хлебобулочных изделий в нашем дневном рационе снижается количество полезных веществ. В хлебе, выпеченном из обычной муки, содержится в среднем в 3 раза меньше витаминов и некоторых минеральных веществ по сравнению с полезным для здоровья хлебом, выпеченным из свежесмолотого цельного зерна. А такого важного для нашего организма элемента, как магний, в белом хлебе в 5-6 раз меньше.

Никакое "взбадривание" теста из лежалой муки на хлебозаводах путем добавления в него искусствен-



ных витаминов, пищевых добавок, сахара и т.п. не в состоянии компенсировать невосполнимые потери. Это лишь создает у потребителей белого хлеба иллюзию его полноценности и ведет к росту цены на хлеб, а не к улучшению его качества.

Высокая калорийность пшеничной муки и соответственно белого хлеба за счет большого количества углеводов чревата нежелательными последствиями, особенно для людей с избыточным весом или страдающих ожирением. А это — и атеросклероз, и гипертония, и ишемическая болезнь сердца, и сахарный диабет, и артриты, и другие заболевания. Тревожным симптомом в практике нашего питания становится и рост заболеваний органов пищеварения, в том числе желудочных недугов.

Тревогу по этому поводу в Западной Европе забили еще в тридцатые годы. Сейчас положение у них изменилось к лучшему. Цены на хлеб, правда, остались очень высокими, но вот его качество значительно улучшилось. Сегодня там не составляет проблемы купить в магазинах любой хлеб высокого качества из цельной муки, смолотой в день выпечки, как это делалось в доброе старое время в нашей стране — в России всегда хранили зерно, а не муку и пекли свежий хлеб.

Сейчас и у нас положение меняется в лучшую сторону. В магазинах расширяется ассортимент полезного хлеба, выпеченного с добавлением отрубей, из муки, полученной из пророщенной пшеницы. Этим сортам хлеба и следует отдавать предпочтение.

Коэффициент эрудиции

1. Корней Чуковский — это псевдоним. А какая его настоящая фамилия?
А. Корнейчуков. В. Корнейчук. С. Корнеев. Д. Чуков.
2. Песонаж какого произведения носит фамилию Расплюев?
А. "Обрыв". В. "Доходное место". С. "Свадьба Кречинского". Д. "Подросток".
3. Кто автор этого произведения?
А. Достоевский. В. Островский. С. Гончаров. Д. Сухово-Кобылин.
4. Кто из этих людей занимался иной деятельностью, чем остальные?
А. Амати. В. Беллини. С. Страдивари. Д. Гварнери.
5. Кто написал музыку к опереттам "Поцелуй Чаниты", "Трембита"?
А. Александров. В. Милютин. С. Блантер. Д. Дунаевский.
6. Кисти какого художника принадлежит картина "Золотая осень"?
А. Левитан. В. Шишкин. С. Поленов. Д. Васильев.
7. Что такое "басоля"?
А. Элемент национальной украинской одежды. В. Овощ. С. Блюдо из фасоли. Д. Украинский струнный музыкальный инструмент.
8. Кто сыграл роль генерала в фильме "Гусарская баллада", которого спас корнет Азаров, получивший за это орден от Кутузова?
А. Полевой. В. Менглет. С. Грибов. Д. Филиппов.
9. Кто написал музыку к этому фильму?
А. Молчанов. В. Таривердиев. С. Пахмутова. Д. Хренников.
10. В каком году была сооружена Шуховская башня на Шаболовке в Москве?
А. 1920. В. 1922. С. 1929. Д. 1935.
11. Какой стране принадлежит остров Гренландия?
А. Норвегии. В. Исландии. С. Дании. Д. Канаде.
12. Какая из этих планет наиболее удалена от Солнца?
А. Сатурн. В. Уран. С. Нептун. Д. Юпитер.



В ожидании чуда



Фото В. Филимонова

Разные народы верят в разные чудеса. Взять, к примеру, нас и американцев. Полки магазинов США ломятся от книг типа "Как завести друзей", "Как оказывать влияние на людей", "Как достичь успеха"... По сути всё это практические инструкции воплощения мифа о чистильщике сапог, который благодаря собственной предприимчивости стал миллионером. На русский эти инструкции тоже переведены, но особым спросом они не пользуются. А отечественные авторы предпочитают философствовать на темы "Кто виноват", "Почему всё плохо" или "Что нам мешает". На созидательный труд такие рассуждения не настраивают, зато вызывают зависть к Емеле с его покладистой щукой-волшебницей. В Америке процветают психологи, в России — гадалки. Там свято верят в существование универсального алгоритма, ведущего к чуду, здесь — в волшебника, который сотворит его для нас

Психолог Людмила Викторовна Рожкова много лет работает с бывшими клиентами гадалок и колдунов. Оказывается, после долгого общения с ними многие люди нуждаются в психологической реабилитации. Что же выходит? Вера в чудеса — явление вредное?

— На мой взгляд, чудес ищут те, кто не верит в себя, — говорит Людмила Викторовна. — Надежда на мудрую гадалку освобождает человека от необходимости самому влиять на собственную судьбу. Но, увы, для России это закономерно. По большому счету нас такими сделала власть. До большевиков за мужика все решали царь-батюшка и барин, потом — великий и мудрый Сталин и КПСС.

— В ее руководящую роль мало кто верил всерьез.

— Никто и не спрашивал мнения людей. Создавались условия, при которых человеку не нужно было ни за что отвечать. Мужчины и женщины превращались в бесполые производственные единицы. Мог ли мужчина отвечать за благополучие своей семьи, зарабатывая копейки? А женщина, если в ней не воспитана женственность, может ли по-настоящему понять мужчину? Женщина, которая не чувствует мужчину, обречена на семейные проблемы. Кто поможет сохранить семью? Гадалка или ворожея, больше некому.

— Любое государство желает иметь полностью послушное общество. Коммунисты ничего нового не изобрели.

— Не изобрели, но при помощи жестких способов управления достигли в этом невероятных успехов.

— Магический бизнес расцвел уже после окончания советской власти.

— Не после, а в результате. Что вы делаете, когда идете к гадалке? Прежде всего снимаете с себя ответственность. Гадалка сказала, что

грядут беды, вы вздыхаете — ничего не поделаешь, судьба. Экстрасенс "чистит вашу карму" и обещает счастье. Вам больше незачем тревожиться. Наберитесь терпения и ждите. Счастье придет само.

— Допустим, власть постаралась сделать нас безответственными. Но ведь были же еще и родители.

— Которые выше всего ценили в детях подчинение собственному авторитету. Заметьте, не гибкость, не сообразительность, не способности, а послушание. Родители, само собой, желали своим отпрыскам только хорошего, но повзрослевшие пай-мальчики и пай-девочки не в состоянии принять ни одного решения, потому что рядом нет мамы, которая сказала бы: делай так, а вот так не делай.

Обратите внимание, многие известные или просто успешные люди, когда вспоминают свое детство, непременно замечают, что они были отчаянными хулиганами. Это не бравада. Не страшась наказаний, они нарушали запреты и принимали решения самостоятельно. Именно такая модель поведения и сделала их руководителями, генераторами идей и общественными лидерами.

— А послушные привыкают выполнять приказы.

— И ищут, на кого бы переложить ответственность. Вот какие рассуждения я часто слышу на приеме: "В том, что у меня нет работы, виновато государство и демократы. Семья развалилась, потому что все бабы — стервы (мужики — сволочи). Ребенок капризен, потому что жена (муж), теща (свекровь) его неправильно воспитывают. Я тут ни при чем". И, самоустранившись из трудной ситуации, человек ищет того, кто возьмется повлиять на нее со стороны. В помощники, скорее всего, будет выбран экстрасенс, гадалка, колдунья, маг и в последнюю

очередь психолог. Проще совершить загадочный ритуал с заговором какой-нибудь соли, закапыванием волос и произнесением магических формул, чем попытаться изменить собственное мировоззрение. Для этого требуются усилия.

— *Вот вы говорите, ритуал совершить проще. Но ведь это действия необычные, своего рода эксперимент. На него еще надо решиться.*

— Скорее, наоборот. Ритуалы нужны человеку как поддержка при преодолении значимых жизненных этапов. Мы все их совершаем, по большей части неосознанно. Возьмем, к примеру, вступление в брак. Представьте: вчера человек был одинок, самостоятельно распоряжался своим временем и доходами, думал исключительно о себе. А сегодня стал мужем или женой, и мир перевернулся! Он уже должен учитывать чьи-то интересы и о ком-то заботиться. Общепринятый ритуал — подготовка к торжеству, сложная брачная церемония — помогает молодоженам постепенно осознать и, если хотите, свыкнуться с грандиозными переменами.

Такую же функцию несет и магическое действие — оно готовит к переменам. А ведь помимо заклинаний и прочей волшбы опытная гадалка дает клиенту совершенно обычные, житейские советы. Дескать, ты, женщина, заклинание в полнолуние пошепчи, а с мужем будь поласковее, тогда он изменять-то и перестанет. Человек искренне верит, что отношения в его семье наладятся именно благодаря колдовству, а не потому что он по совету мага изменил собственное поведение. Но ведь советы могут и укрепить семью, и разрушить. Это зависит от личного опыта кудесника.

— *В общем получается, если я верю в чудеса, значит, я слаб, труслив и неправильно воспитан?*

— Не так жестко. Скорее, вы не

уверены в себе и не знаете, как достичь того, чего хотите. Важно другое: готовы ли вы делать свою судьбу сами или надеетесь на кого-то. Здесь так: либо вы управляете автомобилем, либо отдаете управление в чужие руки. К гадалкам обращаются те, кто не хочет рулить. Они просто говорят водителю, куда им надо. Но кто сидит за рулем? А может, он не знает дороги и вообще не умеет ездить? Судя по моим клиентам, пассажир такими вопросами предпочитает не задаваться, чтобы не расстраиваться раньше времени.

— *Но ведь мы воспитаны на сказках. На вере в волшебство. Это у нас детства. И потом, если бы все зависело от самого человека, у него не было бы потребности верить в Бога.*

— Дело в том, во что мы верим. С точки зрения психологии, религиозные заповеди учат максимально успешно выживать. Религия приучает человека смотреть на себя с позиции стороннего наблюдателя — Бога. Это дает возможность объективно оценивать собственные поступки.

— *Но верующие говорят: чем крепче вера, тем больше помогает Бог. Значит, чем сильнее веришь во что-то, тем больше вероятность, что это произойдет. То есть вера сама создает предпосылку для чуда. В таком случае, какая разница во что верить: в гадалку, психолога или в Бога?*

— Важны цели. Если бы чародея заботило, как лучше решить проблему клиента, разницы не было бы. Но его задача — привязать к себе. А добиться этого можно через страх, который есть у каждого. Он выясняет, чего человек боится, и от этого отталкивается. Первый этап: если вы не выполните моих инструкций — будет плохо. Следующий шаг: не начнете ходить ко мне постоянно — неудачи станут перманентными. В заключение вас убеждают, что магия помогла (это тоже не сложно), — и вы на крючке.

Постепенно вырабатывается условный рефлекс, как у собаки Павлова. При любой ситуации, требующей принятия решения, вы будете обращаться за помощью к потусторонним силам уже по собственной воле. Старый как мир механизм на всех действует абсолютно одинаково. Со временем опыт закрепляется на уровне веры. Даже если магия не работает несколько раз кряду, вы все равно с ней не порвете. Ведь один-то раз сработало. Вроде бы сработало...

Так постепенно клиент попадает в серьезную зависимость. Я знала людей, которые становились рабами волшебников, тратили на них все свое время и деньги. Это уже похоже на болезнь.

— *Я не силен в физиологии, но, кажется, условный рефлекс можно "выключить".*

— Не всегда. Некоторые пациенты и во мне тоже видят волшебника. В кабинете психолога они ждут чудес: каких-нибудь пассов, обрядов или волшебную таблетку, от которой все само собой наладится. Таких людей надо заставить поверить в собственные силы, выработать у них новую позицию ответственности за себя и показать разнообразие возможностей выбора.

Иной раз доходит до абсурда. Пример из моей практики. У человека не клеились дела на работе, никак не мог найти общий язык с начальником. Сперва он обратился к колдуну, потом пришел ко мне. Мы долго работали. В конце концов он начал добиваться успехов. Было очевидно, что ни я, ни какая-нибудь ворожба здесь ни при чем. Но он все равно собственные достижения приписал мне и начальнику, почему-то вдруг подобрешему. Большого труда мне стоило убедить этого клиента, что изменения произошли только благодаря его действиям.

— *А тот, кто приучен брать ответственность на себя, ни в чудесах, ни в церкви, ни в психологах не нуждается?*

— Поддержка или, если хотите, чудеса в той или иной степени нужны и сильным, и слабым. Я еще не встречала совершенных людей. Даже очень сильный может попасть в ситуацию, которая выбьет его из колеи.

— *Почему же у нас процветают гадалки, когда есть психологи?*

— Здесь целый комплекс предубеждений. Наши психиатры десятилетиями ставили пациентам диагнозы и выписывали разного рода таблетки, а о психологах никто и не слышал. Поэтому сегодня в сознании народа психология и психиатрия — одно и то же. По собственному опыту знаю, когда человеку предлагают воспользоваться услугами психолога, он чаще всего заявляет: "Я здоров".

Многие не хотят или боятся избавляться от собственных комплексов. Показательный пример: мою клиентку муж донимал ревностью. Она предложила ему сходить к психологу. Знаете, что он ответил? "Меня вылечат, а ты продолжишь изменять мне...". У мужчин предубеждение: со своими проблемами я должен разбираться сам, потому что не смогу себя уважать, если кто-то будет учить меня жизни. На самом деле мы никого не лечим, не учим и крайне редко даем советы. Мы помогаем обрести веру в себя и изменить убеждения, которые мешают достигать поставленных целей.

— *Вас послушать, так всем нам необходимо пройти через руки психологов.*

— Получается, необходимо — кому в большей, кому в меньшей степени. С помощью психолога человек начинает понимать, как он создает свои проблемы и как может их решить, он обретает невероятную веру в свои силы. А если верит — значит, может. Разве это не чудо?

ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ

Первое впечатление от картины Малевича “Черный квадрат” у зрителя, если он, конечно, не критик и не художник, самое спокойное. Правда, большинство видело “Квадрат” только в репродукции. А репродукция и оригинал — вещи разные. Оригиналом каким-то необъяснимым образом передает энергию творца. Во всяком случае, впервые увидев это произведение в репродукции, я ничего особенного не почувствовал. Ну, квадрат себе и квадрат. А мог быть, к примеру, круг, крест или треугольник. Тогда я еще не знал, что на выставке в Петрограде в 1915 году Малевич показал и крест, и круг, и даже параллелепипед...

У Малевича есть много других картин, не “геометрических”. Но именно “Черный квадрат” принес ему мировую известность и титул “отца русского авангарда”. Известны четыре варианта “Черного квадрата”. А незадолго до октябрьского переворота Малевич нарисовал “Красный квадрат”, который некоторые критики трактуют как интуитивное предчувствие революции и гражданской войны. Современники Малевича не колеблясь называли “Квадрат” нулем или “зародышем всех возможностей”. По их мнению, это была точка отсчета нового этапа



Казимир Малевич. 1900 г.

развития живописи. А сам Малевич в манифесте “Бог не скинут” (1921 г.) писал: “Новые системы в искусст-

ве должны быть экономичны... И самое экономное — это квадрат”.

Уже почти сто лет художники используют эту простую композицию, повторяя и переосмысливая изображение черного квадрата каждый на свой лад. Концептуалисты покрывали квадрат камуфляжными пятнами, фольгой, шоколадом, черной икрой. Его насыпали из земли, вырезали из стекла и зеркала, накладывали на портреты Горбачева и Моны Лизы и, конечно, на свои собственные работы.

Самой удачной из всех, что я видел за последнее время, мне показалась картина Николая Овчинникова: черный квадрат окон российского Белого дома, расстрелянного “демократами” в августе 1993 года. Вот он — “зародыш всех возможностей”!

Другой московский художник Александр Бренер, видимо, тоже желая как-то приобщиться к мифу Малевича, вывел на черном квадрате зеленым спреем огромный зловещий знак доллара. И надо сказать, на пару-тройку лет опередил события — летом 2002 года последний, четвертый “Квадрат” Малевича был продан на аукционе за миллион американских долларов.

Краткая история известных “Черных квадратов” Малевича такова. Первые три попали в Третьяковку и Русский музей еще при жизни художника. Четвертый до недавнего времени хранился в Самаре у родственников Малевича вместе с его автопортретом и портретом жены. Потом родственники решили продать все три работы в художественную галерею “Инкомбанка”. Когда “Инком-

банк” обанкротился, вся его замечательная коллекция живописи и графики пошла с молотка на московском аукционе “Телос”. Последний из известных “Черных квадратов” был приобретен главой “Интерросса” Владимиром Потаниным и подарен петербургскому Эрмитажу. А портрет жены художника и один из его лучших атопортретов теперь можно увидеть в Московском музее современного искусства на Петровке.

Казимир Малевич сегодня один из самых известных русских авангардистов. А начиналось созревание его таланта в глухой провинции. Он родился в 1878 году в Киеве в семье польского инженера. Вместе с семьей поездил по маленьким городам и местечкам: Волчок, Конотоп, Курск, деревня Пархомовка близ Белополья. Эта деревня особенно часто упоминается биографами Малевича. Считается, что простая и красивая деревенская жизнь пробудила в нем талант. Как все дети, он любил рисовать. Как все дети, рисовал легко и свободно. Свою радость от встречи с прекрасным нерукотворным миром он старался оставлять на бумаге. Всевышний заметил это и коснулся его своим крылом.

Дальше была киевская художественная школа, где он быстро освоил азы реалистического рисунка, познакомился с работами гремевших тогда передвижников и на какое-то время увлекся модным импрессионизмом.

Все это были ступени, необходимые для поиска своего пути, выражения своего мироощущения. В провинциальном Курске Казимир организовал “Клуб любителей ис-

кусств», начал выставляться. А в двадцать шесть лет решил учиться дальше. Выбрал Москву, а не Петербург — петербургская Академия художеств в то время слыла слишком консервативной.

Однако и в московском Училище живописи, ваяния и зодчества учиться Малевичу не пришлось. Три раза он проваливал экзамены и в конце концов отказался от этой затеи. Вместо этого вступил в Московское товарищество художников и занялся поиском новых форм. В то время в Москве начали складываться объединения художников-бунтарей, отрицавших классические традиции. Самым ярким был, пожалуй, «Бубновый валет». В поисках своего стиля Малевич, основавший вместе с Ларионовым, Гончаровой и Татлиным объединение «Ослиный хвост», с увлечением осваивает каждый новый «изм». В его работах этого периода проглядывает отсвет французского импрессионизма, от псевдорусская мистика — с ведьмами и ангелами, то лубок — с крестьянами и коровами из Белополья.

Все это добротное, красиво, искренне, но, по мнению художника, не оригинально. Малевичу, у которого к тому времени уже проявились качества лидера, очень хотелось сказать свое слово в искусстве. Создать что-то новое, доселе невиданное. Мучительные поиски приводят его... к русской иконе. Как сказал сам Малевич, «Москва иконная опрокинула все мои теории...».

С 1910 года центр художественных исканий из Москвы снова переместился в Петербург. Там начинает активно работать творческое объе-

динение «Союз молодежи» под руководством Михаила Матюшина. Маяковский, Малевич, братья Бурлюки и Татлин часто выступают в Питере с выставками и лекциями. Матюшин, ставший близким другом Малевича, убеждает его, что настоящий художник должен жить и творить только в столице, то есть в Петербурге.

Вместе с поэтом Алексеем Крученых они начинают работать над оперой «Победа над солнцем». Малевич рисует эскизы костюмов, расписывает занавес для оперы — полотно с черным квадратом, закрывающим солнце. Заодно в творческом порыве они сочиняют манифест кубофутуристов, в котором предлагают «...разрушить чистый русский язык, причинно-следственный образ мыслей, а также легкомысленно-красивое искусство». Теперь Малевич твердо уверен, что кубофутуризм — единственный правильный путь в искусстве. В 1915 году в художественном салоне на Марсовом поле он устраивает «Последнюю футуристическую выставку картин 0.10». На фотографии, запечатлевшей эту экспозицию, среди черно-белых крестов и геометрических фигур, подобно иконе, в красном углу висит первый «Черный квадрат» Малевича, написанный специально к этой выставке.

К унаследованным у других художников «измам» Казимир Малевич добавил свой собственный. В 1913 году он ввел в обиход понятие «супрематизм» (от лат. *supremus* — наивысший). Наивысшей выразительностью для него обладали простые геометрические фигуры —



Автопортрет. 1933 г.

квадрат, круг, треугольник. Локальный, как в иконописи, цвет приобретал у него значение символа. Малевич экспериментировал и с объемными формами, составляя из них фигуры и накладывая на плоскость. При минимуме выразительных средств он добивался максимума выразительности.

После революции, в 1917 году, Малевича как авторитетного художника включают в комиссию по охране художественных ценностей Кремля. Близость к власти он как истинный арт-революционер использует для достижения своей заветной цели — тотального переосмысления прежнего искусства. В 1919 году в Петрограде он участвует в конференции, на которой решено создать новый Музей художествен-

ной культуры, в котором должно быть представлено только современное искусство. По мнению Малевича и его единомышленников, реалистическая живопись — это «хлам времен», которому не место в новом музее. Говорят, дошло до того, что однажды он с друзьями пришел в Академию художеств и перебил все учебные гипсовые скульптуры...

Идея нового музея посте-



Портрет жены. 1933 г.

пенно угасла, чего не скажешь о темпераменте Малевича. Он курсирует между Питером и Москвой, выставляется, обрастает учениками, пишет статьи, философствует и, наконец, принимает предложение преподавать живопись в Народной художественной школе в Витебске. Эта школа была довольно известна,

потому что ею руководил Марк Шагал. Но Шагал и Малевич оказались настолько несовместимы в своем творчестве и взглядах, что вынуждены были расстаться. Малевич вскоре вернулся в Петроград.

Период с 1923 по 1926 год — счастливый для Малевича. Он становится директором главного художественного института страны. В классах Академии висят цветные таблицы его друга Михаила Матюшина, рядом — иконы (это при насаждаемом в стране атеизме!). Обучение студентов начиналось с икон. Потом переходили к Сезанну, затем — к кубофутуризму. Все остальные достижения мировой живописи оставались за скобками как «хлам истории».

В 1927 году Малевич уже как признанный «отец русского авангардизма» получает приглашение преподавать в Берлине, в знаменитом Баухаузе, где летом собирались все европейские новаторы. Он читает лекции о супрематизме, привозит в Берлин все свои работы и уст-

раивает большую персональную выставку в Баухаузе. Судьба распорядилась так, что картины Малевича так навсегда и остались за пределами родины. Пока Малевич ненадолго поехал в Россию, к власти в Германии пришел Гитлер. Другам пришлось прятать «большевистские» работы Малевича в подвалах и записниках Ганноверского городского музея. После войны большая часть этих картин оказалась в городском музее Амстердама.

В конце своего творческого пути Малевич все чаще стал возвращаться к реализму. Может быть, лучшие из его работ — «Автопортрет» и «Портрет жены», написанные в 1933 году.

Он умер в 1935 году в Петрограде. Гроб был украшен его любимыми супрематическими знаками — квадратом и кругом. Во время домашнего прощания возле гроба стоял его последний «Черный квадрат» — вместо иконы. Малевич лежал в гробу не в белых, как принято, а в красных тапочках. Затем гроб с телом был пе-

ревезен в Москву, где весь похоронный ритуал был повторен, после чего вдова художника Наталья Андреевна отвезла прах в деревню Немчиновка, где его упокоили под столетним дубом. Над гробом установили большой белый каменный куб с нарисованным на нем черным квадратом. Через шесть лет война стерла эту могилу с лица земли.



Жена и дочь Малевича на его могиле в Немчиновке

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1 — А	4 — В	7 — D	10 — В
2 — С	5 — В	8 — А	11 — С
3 — D	6 — А	9 — D	12 — С

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27
☎ (095) 250-19-95
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В этих магазинах можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы (с 1994 г.):

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

Там же продаются книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (0572) 43-35-55

РАДИО "ГОВОРИТ МОСКВА" 3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —
передача "Живите на здоровье".

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра
обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"

Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 *Стив Шенкман* "Мы — мужчины" — 39 руб. 25 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет — не возраст» — 20 руб. 15 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа																			
почтовый индекс					область (край)														
район																			
город (поселок, деревня, село)															а/я				
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)										дом			корпус		квартира				
фамилия										имя									
отчество										код города					телефон				
кол - во экз.										кол - во экз.									
001 "Мы - мужчины"										003 "Кодекс здоровья"									
002 "Господин Р. и Я"										004 "Преодоление старости"									
"Будь здоров!"																			
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)																			
"60 лет - не возраст"																			

Извещение



Сбербанк России

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 407028102000000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№301018104000000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. _____ коп.

Платательщик (подпись) _____

Кассир

Квитанция

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 407028102000000000153

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№301018104000000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. _____ коп.

Платательщик (подпись) _____

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

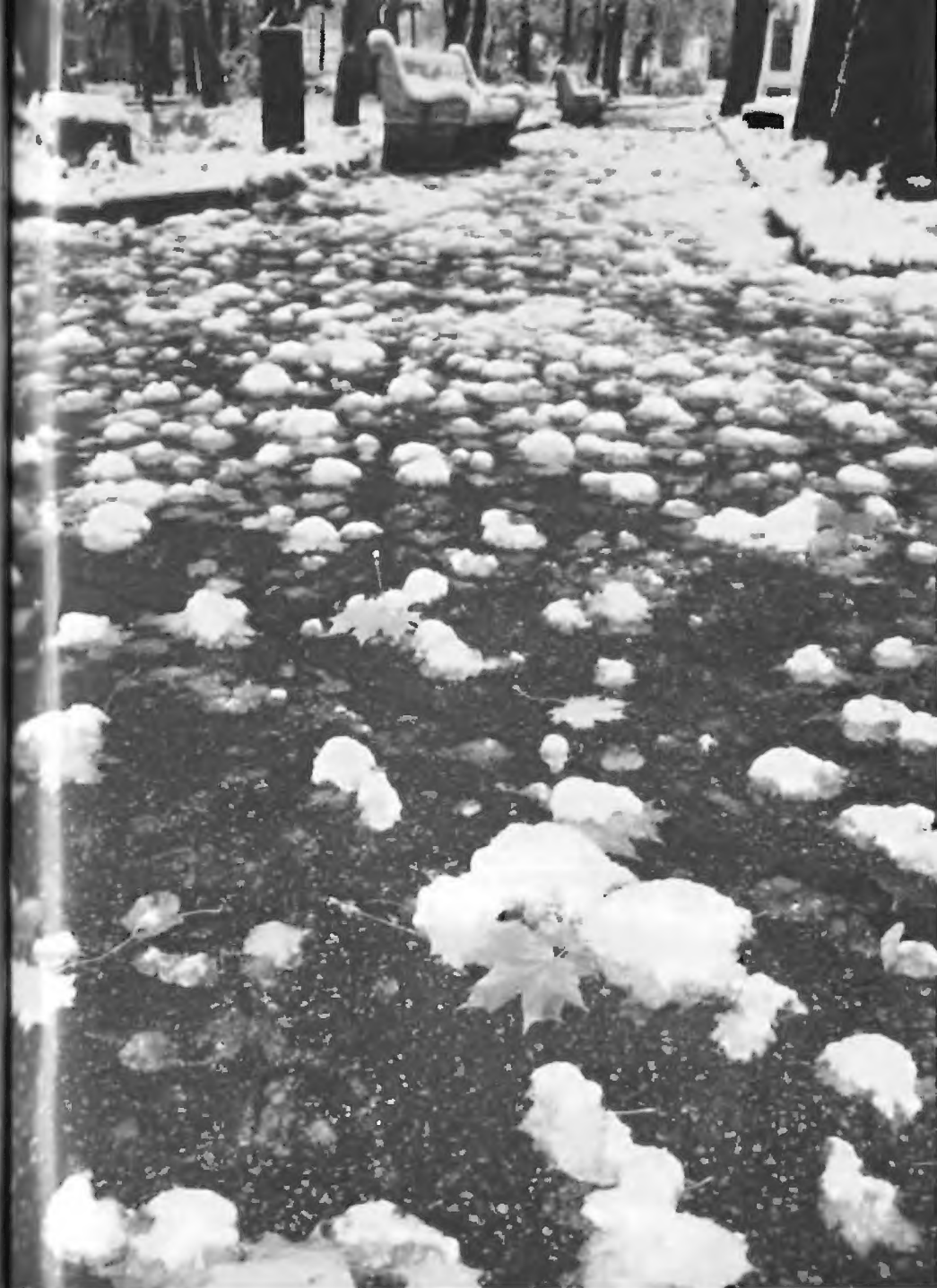
(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем
номере:**

ГОРМОН, ПОМОГАЮЩИЙ ЗАСНУТЬ
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТОЙКОГО ЗАПОРА
ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА
ВЕЗДЕСУЩИЙ ГРИБОК
ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ: ВЕРШКИ ИЛИ КОРЕШКИ?

Подписано к печати 15.10. 02. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 3873
ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



ПЕРВЫЙ СНЕГ

Фото Федора Кривовичева